

GIMME5

En undersökning huruvida projektet ännu lever kvar i de
medverkande skolorna

Heini Hietala

Emilia Juntunen

Examensarbete
Idrott och hälsopromotion
2013

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott och hälsopromotion
Identifikationsnummer:	4016
Författare:	Heini Hietala och Emilia Juntunen
Arbetets namn:	Gimme5 - En undersökning huruvida projektet ännu lever kvar i de medverkande skolorna
Handledare (Arcada):	Ilse Tillman
Uppdragsgivare:	Folkhälsans förbund r.f.
<p>Sammandrag:</p> <p>Syftet med examensarbetet var att ta reda på om Gimme5 ännu lever kvar i de medverkande skolorna samt om skolorna ännu använder sig av de Gimme5 verktyg de fått under projektets gång. Därutöver önskade man få reda på om det skett attitydförändringar hos barnen gällande frukt, bär och grönsaker. Gimme5 erbjuder skolor, daghem och eftermiddagsklubbar praktiska redskap och kunskap om hur man kan öka barnens frukt-, bär- och grönsakskonsumtion. Detta är ett beställningsarbete från Folkhälsan. Examensarbetet är en del av Gimme5 projektets slutrapport. Projektets namn Gimme5 (ge mig fem nävar) syftar på barnens rättighet att få tillräckligt med frukt och grönsaker varje dag. Tidigare forskning visar att finländska barn äter för lite frukt, bär och grönsaker i jämförelse med de finska näringsrekommendationerna. Examensarbetets forskningsfrågor är följande: 1. Används ännu Gimme5 verktygen i skolorna som deltog i projektet och har nya verktyg utvecklats? 2. Har barnens konsumtion av frukt, bär och grönsaker ökat efter projektet 3. Har det skett attitydförändringar hos barnen gällande frukt, bär och grönsaker? Som metod valdes enkätundersökning. Den halvstrukturerade enkäten bestod av både kvantitativa och kvalitativa frågor. Enkäten sändes ut till samtliga 17 skolor som deltagit i projektet. Av 32 lärare svarade 12 på enkäten. Resultatet visade att Gimme5 ännu lever kvar i de medverkande skolorna och att Gimme5 projektet hade ökat barnens intresse för frukt, bär och grönsaker. Barnens attityd gentemot frukt, bär och grönsaker hade förbättrats. På grund av litet sampel kan resultaten dock inte generaliseras till att gälla alla skolor som medverkat i projektet.</p>	
Nyckelord:	Folkhälsan, Gimme5, Sapere, neofobi
Sidantal:	67
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	10.6.2013

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Sports and health promotion
Identification number:	4016
Author:	Heini Hietala and Emilia Juntunen
Title:	Gimme5 - A survey if the project still lives in the participated schools
Supervisor (Arcada):	Ilse Tillman
Commissioned by:	Folkhälsans förbund r.f.
<p>Abstract:</p> <p>The aim of this thesis was to find out if Gimme5 still lives in the participating schools and if the schools still use the Gimme5 tools they received during the project. In addition, it has been found out, have there been any attitude changes among the children about fruit and vegetables. This is a work commissioned by Folkhälsan. This thesis is a part of Gimme5 project final report. Gimme5 offers schools, kindergarten and after-school clubs practical tools and knowledge on how to increase children's fruit, berry and vegetable consumption. The projects name Gimme5 (give me five handfuls) aimed at the children's right to get enough fruit, berries and vegetables every day. Previous research shows that Finnish children eat not enough fruit and vegetables compared to the Finnish nutritional recommendations. The thesis research questions are the follow ones: 1. Do the participated schools in Gimme5 use the tools they got under the project and have new tools been developed? 2. Have the children's consumption of fruit, berries and vegetables grown by the project 3. Have there been any attitude changes among the children regarding fruit, berries and vegetables? Survey as a method has been chosen. The semi-structured questionnaire consisted of both quantitative and qualitative questions. The questionnaire was sent to all 17 schools that participated in the project. Of the 32 teachers' 12 responded on the survey. The result showed that Gimme5 still lives in the participating schools and that Gimme5 project had increased children's interest in fruit, berries and vegetables. Children's attitude towards fruit, berries and vegetables had improved. Because of the small sample, the results cannot be generalized for all the schools that participated in the project.</p>	
Keywords:	Folkhälsan, Gimme5, Sapere, neophobia
Number of pages:	67
Language:	Swedish
Date of acceptance:	10.6.2013

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Liikunta ja terveyden edistäminen
Tunnistenumero:	4016
Tekijä:	Heini Hietala ja Emilia Juntunen
Työn nimi:	Gimme5 - Tutkimus siitä elääkö projekti vielä mukana olleissa kouluissa
Työn ohjaaja (Arcada):	Ilse Tillman
Toimeksiantaja:	Folkhälsan förbund r.f.
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää, elääkö Gimme5 vielä projektiin osallistuneissa kouluissa sekä käyttävätkö koulut vielä projektin aikana saamiaan Gimme5 työkaluja. Lisäksi selvitettiin, onko muutoksia tapahtunut lasten asenteessa hedelmiä, marjoja ja vihanneksia kohtaan. Tämä on tilaustyö Folkhälsanilta. Opinnäytetyö on osa Gimme5 projektin loppuraporttia. Gimme5 tarjoaa kouluille, päiväkodeille ja iltapäiväkerhoille käytännöllisiä työkaluja ja tietoa siitä, miten lisätä lasten hedelmien, marjojen sekä vihannesten kulutusta. Projektin nimi Gimme5 (anna minulle viisi kourallista) viittaa lasten oikeuksiin saada tarpeeksi hedelmiä, marjoja ja vihanneksia päivittäin. Aiemmat tutkimukset osoittavat, että suomalaiset lapset syövät liian vähän hedelmiä, marjoja ja vihanneksia verrattuna suomalaisiin ravitsemussuosituksiin. Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat seuraavat: 1. Käytetäänkö projektiin osallistuneissa kouluissa vielä Gimme5 työkaluja ja onko uusia työkaluja kehitetty? 2. Onko lasten hedelmien, marjojen ja vihannesten kulutus lisääntynyt projektin jälkeen? 3. Onko muutoksia tapahtunut lasten asenteessa hedelmiä, marjoja ja vihanneksia kohtaan? Tutkimusmenetelmänä toimi kyselylomake. Puolistrukturoitu kyselylomake koostui sekä määrällisistä että laadullisista kysymyksistä. Kyselylomake lähetettiin kaikkiin 17:sta kouluun, jotka olivat osallistuneet projektiin. 32 opettajasta 12 vastasi kyselylomakkeeseen. Tulokset osoittivat, että Gimme5 elää vielä mukana olleissa kouluissa ja että Gimme5 projekti oli lisännyt lasten kiinnostusta hedelmiä, marjoja ja vihanneksia kohtaan. Lasten asenne hedelmiä, marjoja ja vihanneksia kohtaan oli parantunut. Pienen otoksen takia tuloksia ei kuitenkaan voida yleistää koskemaan kaikkia projektissa mukana olleita kouluja.</p>	
Avainsanat:	Folkhälsan, Gimme5, Sapere, neofobia
Sivumäärä:	67
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	10.6.2013

INNEHÅLL

1	INLEDNING.....	9
2	PROJEKTET GIMME5 – BAKGRUND OCH INNEHÅLL	12
2.1.	Hälsoverkstaden.....	12
2.2.	Pro Greens	14
2.3.	Gimme5.....	15
2.4.	Sapere	19
3	SKOLAN SOM HÄLSOFRÄMJANDE ARENA.....	25
3.1.	Skolmatens betydelse för barn	26
3.2.	Skolbarns näringsuppföstran och sömn	27
3.3.	Socioekonomisk ojämlikhet i hälsa och välfärd	28
3.4.	Folkhälsoarbete för att främja frukt- och grönsaksintag	29
4	KOSTENS BETYDELSE FÖR BARN.....	31
4.1.	Finska näringsrekommendationer för barn.....	33
5	SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR.....	38
6	METOD.....	39
6.1.	Datainsamlingsmetod.....	40
6.2.	Analys	40
6.1.	Validitet och reliabilitet	41
6.1.	Etiska aspekter	41
7	RESULTAT	43
8	DISKUSSION	49
8.1.	Resultatdiskussion	49
8.2.	Metoddiskussion.....	51
8.3.	Vidare forskning	55
9	SLUTSATSER.....	56
	KÄLLOR	57

BILAGOR

Frågeformulär.....	61
--------------------	----

FIGURER

Figur 1	A) Lever Gimme5 projektet ännu kvar i skolorna. B) Har lärarna vidareutvecklat Gimme5 projektet i skolorna.	43
Figur 2	Andelen som besvarat och lämnat obesvarat frågan gällande användningen av Gimme5 verktygen.	45
Figur 3	A) Har lärarna fått feedback av föräldrarna angående Gimme5. B) Har kunskapen om rådande rekommendationer gällande frukt, bär och grönsaker ökat bland barnen och föräldrarna?	46
Figur 4	Har det skett attitydförändringar hos barnen angående frukt-, bär- och grönsakskonsumtionen.	47

1 INLEDNING

World Health Organisation, WHO, definierar hälsa som ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte enbart frånvaro av sjukdom. WHO har gett sina riktlinjer för ett hälsosammare liv, som innefattar bl.a. att barn bör inta 400 gram grönsaker eller frukter per dag, dvs. ungefär fem portioner. (Lehto, Stoor & Ray). De ungas hälsa är mycket viktigt för WHO och inom den europeiska regionen. Framtiden ligger hos den yngre befolkningen. De vuxna är ansvariga för främjandet av ungdomarnas hälsa. De unga i samhället behöver en hälsosam och balanserad grund där var och en kan växa och utvecklas som människor. Attityder, beteenden och livsstilmönster påverkar starkt människans välbefinnande och dessa faktorer formas redan i tidig ålder. Det är viktigt att vara medveten om vilka faktorer som är avgörande för dessa livslånga mönster. (WHO 2003)

Folkhälsoprogrammet Hälsa 2015 är ett hälsopolitiskt program vars syfte är att främja hälsa inom hälso- och sjukvården samt också inom samhällets andra delområden. Eftersom hälsa ses som en process istället för ett tillstånd är det viktigt att se alla människans övergångs- och kritiska perioder för att människan skall kunna klara av dem så bra som möjligt. Livscykeln, som betraktar människan från vaggan till graven, är ett nyckelord inom Hälsa 2015. Då hälsa ses som en process betyder det att människan har själv möjlighet att påverka på sin hälsa. Var och en gör egna val i livet, men barn klarar inte av det ensam. Barn behöver stöd och vägledning av de vuxna för att de skall kunna göra goda val i livet. (Social och hälsovårdsministeriet 2001)

Detta examensarbete är ett beställningsarbete från Folkhälsan. Forskningsarbetet är en del av Gimme5 projektets slutrapport. Gimme5 projektet erbjuder skolor, daghem och eftermiddagsklubbar praktiska redskap och kunskap om hur man kan öka barnens frukt-, bär- och grönsakskonsumtion (Fogelholm 2003:106). Projektets namn Gimme5 (ge mig fem nävar) syftar på barnens rättighet att få tillräckligt med frukt och grönsaker varje dag.

I detta arbete utvärderas om Folkhälsans Gimme5 projekt ännu lever kvar i de skolor som medverkat i projektet. Utvärdering av projektet är viktigt för att få kunskap om projektet haft positiva effekter på barnens frukt-, bär- och grönsakskonsumtion. Vid

hälsofrämjande arbete vill man främja hälsa såväl fysisk, psykisk som social hälsa. Åtgärderna kan vara på individ-, grupp- eller organisationsnivå. I detta arbete ser vi hälsa som en resurs och inte som ett statiskt tillstånd, det vill säga vi fokuserar oss på ett promotivt tänkande. (Winroth & Rydqvist 2008:193) Vår utgångspunkt är hälsa och inte ohälsa.

Grunden för hälsosamma matvanor utvecklas under barndomen. Barnens matpreferenser är starkt förknippade med deras konsumtionsmönster. Därför är det viktigt att identifiera de faktorer som påverkar smakpreferenserna, för att kunna utveckla effektiva åtgärder för att förbättra barnens kost. Den viktigaste orsaken till att ett barn tycker om ett visst livsmedel beror på i vilket utsträckning livsmedlet är bekant för barnet från tidigare. Under en tidig ålder påverkas intag och matpreferenser av barnens erfarenhet med olika livsmedel. Om föräldrarna inte är medvetna om dessa faktorer, finns det risk för att man inte förstår varför en del av barnets matvanor är svåra att ändra på och varför andra igen är lätta att ändra på. Barnets tidigare erfarenheter gällande mat och måltidssituationer påverkar barnets matbeteende. En positiv matmiljö uppmuntrar barnet att smaka på nya livsmedel. Forskning visar att ju tidigare och mer omfattande erfarenheter barnet har, desto friskare är barnets kost. (Fogelholm 2003:109, Cook 2007:294)

I detta examensarbete kommer vi att ta upp faktorer som är relaterade till kost och som påverkar barnens hälsa, näringsrekommendationer för barn samt Sapere-metoden med sinnenas betydelse i kosten. Dessutom presenterar vi tidigare hälsoprojekt som varit grunden till Gimme5 projektet. I undersökningen tas inte upp kostriktlinjer för barn med specialdieter, sjukdomar eller allergier. I arbetet betraktas barn som är i lek- och skolåldern. Genusperspektivet, skillnaden mellan flickornas och pojkarnas intag av frukt, bär och grönsaker, tas inte i beaktande. Flertal undersökningar visar att det finns många faktorer som främjar hälsa och välbefinnande, men detta arbete begränsar till att behandla faktorer kring barns matvanor, främst intag av frukt, bär och grönsaker.

Som blivande hälsopromotörer har vi ett stort intresse för hur man kan påverka människors livsstil i positiv riktning. Framförallt ligger barnen nära vårt hjärta.

Hälsoarbete bland barnen måste vara inriktat att ge dem kunskaper, färdigheter och en hälsomedveten livsstil som blir värdefull i framtiden och lönsamt för samhället (Lehto, Corander et al. 2009:2).

2 PROJEKTET GIMME5 – BAKGRUND OCH INNEHÅLL

Hälsofrämjande arbete handlar om att förbättra hälsotillståndet för både enskilda individer och grupper. Arbetet går ut på att främja hälsa genom att uppmuntra till ett hälsosamt beteende. En grundläggande målsättning för hälsofrämjande arbete är att stärka människors förmåga att ta mer kontroll över olika aspekter i sina liv som påverkar hälsan, så som sociala, ekonomiska och miljörelaterade aspekter. Målet med hälsofrämjande arbete och metoder utgår från att stödja människor att förbättra sin hälsa och skaffa sig bättre kontroll över den. (Ewles & Simnett 2008:37) WHO definierar hälsofrämjande arbete: ”Hälsofrämjande arbete är den process som ger människor möjligheter att öka kontrollen över sin hälsa och att förbättra den”.

Folkhälsan är en allmännyttig social- och hälsovårdsorganisation som verkar för att främja hälsa och livskvalitet i Svenskfinland. I deras verksamhet ingår hälsofrämjande medborgarverksamhet, serviceproduktion inom social- och hälsovården samt forskning. (Folkhälsan 2009:3) Forskare vid folkhälsans forskningscentrum har undersökt skolbarns frukt- och grönsaksintag i Svenskfinland inom projektet Hälsoverkstaden och Pro Greens (ett europeiskt samarbetsprojekt). Forskningen visar att barn och unga äter för sällan och för lite frukt, bär och grönsaker i relation till de finska näringsrekommendationerna. En del av hälsofrämjande arbete innebär att informerar människor om de faktorer som påverkar deras hälsa. Hälsoinformation går ut på att planera aktiviteter som skall ge individer information om hur de kan främja sin hälsa positivt. Hälsoinformation delas in enligt följande; primär, sekundär och tertiär hälsoinformation. Barn och unga hör oftast till primär hälsoinformation, vars syfte är att inte bara fokusera på ohälsa, utan också på hur hälsan kan påverkas positivt. Med information om kost, fysisk aktivitet och social kompetens försöker man bygga upp barnens känsla av egenvärde. (Ewles & Simnett 2008:44) Nedan presenteras projekt som varit bakgrunden till Gimme5.

2.1. Hälsoverkstaden

Under åren 2006-2008 gjorde Folkhälsans forskningscentrum en undersökning gällande frukt- och grönsakskonsumtionen i årskurs tre och fyra i huvudstadsregionen.

Undersökningen var en del av skol- och forskningsprojektet Hälsoverkstaden.

Undersökningen visade att barnens genomsnittliga intag av frukt, bär och grönsaker är ca 240 gram per dygn. Enligt de finska näringsrekommendationerna (2005) borde intaget vara minst 400 gram. Projektet Hälsoverkstaden undersökte lågstadieelevers levnadsvanor, eftersom det redan är i denna ålder som hälsan påverkas och avgör hur den kommer att se ut i vuxen ålder. Efter interna diskussioner och planering startade Hälsoverkstaden som en interventionsmodell. Till projektskolor valdes 13 stycken skolor och utöver detta ännu 14 stycken kontrollskolor. Skolpersonalen, eleverna och föräldrarna deltog i projektet. (Roos, Ray & Sundqvist 2007:2)

Efter att enkäten analyserats definierades några konkreta mål. Det är första målet var att öka fysiska aktiviteten till en timme per dag varav en halv timme i skolan. Det andra målet var att barnen skall äta minst 400 gram frukt och grönsaker dagligen varav 150 gram äts i skolan. Dessutom bör barnen ha en nattsömn på tio timmar, som var det tredje målet. (Roos, Ray & Sundqvist 2007:3) Dessa tre mål är viktiga att uppnå med tanke på barnens hälsa. Som tidigare nämnts är det viktigt att ha bra levnadsvanor redan som barn, för de påverkar livet ut.

För att barn i lågstadieålder skall ha bra levnadsvanor krävs det speciellt mycket av föräldrarna, men också av skolan och hela samhället. Det är bevisat att föräldrarnas utbildning och levnadsvanor påverkar barnens levnadsvanor. Barnen i denna ålder har ännu inte den kunskap eller förståelse om att ensamma göra större förändringar med tanke på hälsan. (Roos, Ray & Sundqvist 2007:2-3) Därför skulle också föräldrarna genomgå en ”beteendeförändring” för att kunna påverka sina barn. Modellen ”stages of change”, som handlar om att göra en beteendeförändring, kunde fungera hos föräldrarna, eftersom alla föräldrar innerst inne vill sina barn det bästa. Ifall barnen har en dålig hälsa kunde det vara motivationen till att göra en förändring tillsammans i livet. Hela familjen skulle själv komma fram till de copingstrategier som passar dem för att kunna upprätthålla förändringen. (Ewles & Simnett 2005:252–256)

Detta var de konkreta mål Hälsoverkstaden strävade till. Den primära målgruppen för projektskolorna var lärarna och skolpersonalen. Till Folkhälsans verkstäder inbjöds alla

som arbetade i skolorna, med avsikt att ge dem tips hur de tillsammans skall försöka uppnå målen. Den sekundära målgruppen var eleverna med deras föräldrar. (Wiik 2009:7)

2.2. Pro Greens

Docent i näringslära Eva Roos, som även var projektledare för skol- och forskningsprojektet Hälsoverkstaden, fortsatte under år 2008 att jobba med frukt-, bär- och grönsakskonsumtionen bland skolbarn via det Europeiska Unionen, EU, finansierade skolinterventionsprojektet Pro Greens. Pro Greens mål är att utveckla strategier inom skolan som kan öka skolbarnens frukt-, bär- och grönsakskonsumtion till 400 gram per dag. Pro Greens är ett hälsofrämjande projekt finansierat av Europeiska kommissionen och av ekonomiska bidrag från programmet för gemenskapsåtgärder på folkhälsoområdet åren 2003-2008. Projektet varade från augusti 2008 till juli 2011. (Progreens 2013)

Europeiska barns konsumtion av frukt och grönsaker ligger långt under gällande rekommendationer. Syfte med Pro Greens projekt var att bedöma det nuvarande intaget och att utveckla effektiva strategier för att främja konsumtionen av frukt och grönsaker bland skolbarn i hela Europa. Den huvudsakliga målgruppen var 11-åriga barn. Det gjordes en tvärsnittsundersökning i nio länder. Frågeformulär sändes ut till de deltagande skolorna med frågor om attityder, preferenser och tillgänglighet. Även föräldrar och skolpersonal fick besvara enskilda frågeformulär. Skolorna valdes slumpmässigt och ca 13 000 skolbarn besvarade frågeformuläret. (Progreens 2013) Projektet fokuserade också på vad som påverkar frukt- och grönsakskonsumtionen och hur man kan öka konsumtionen. Projektet baserade sig på tidigare erfarenheter från Pro Children-projektet. (Bjarnholt & Yngve 2008)

Skolbaserade interventioner anses vara effektiva insatsstrategier eftersom de kan skapa hälsosamma levnadsvanor även i vuxenlivet. Genom projektet och interventionerna ville man påverka sekundära målgrupper, såsom skolpersonal, föräldrar och andra samhälsmedlemmar. Projektets viktigaste mål var att bedöma graden av frukt och

grönsakskonsumtionen hos barn före och efter en skolbaserad intervention. Ett annat mål för projektet var att utveckla och testa effektiva strategier för att främja frukt- och grönsakskonsumtionen bland skolbarn. (Progreens 2013) Projektets förväntade resultat var bl.a. uppskattningar av frukt- och grönsakskonsumtionen i olika europeiska länder, information om viktiga psykosociala och sociodemografiska faktorer som påverkar frukt- och grönsakskonsumtionen bland skolbarn i olika europeiska länder, en ökad konsumtion av frukt och grönsaker bland deltagarna i projektet och en uppsättning av rekommendationer för nationella och internationella myndigheter, kommersiella och professionella grupper på bästa praxis för bedömning och främjande av frukt- och grönsakskonsumtionen. Projektets resultat visade att barn i Europa har allt som allt ett lågt intag av frukt och grönsaker. Intaget är en aning lägre hos pojkar än hos flickor. Undersökningen visade också att skollunchen är viktig för grönsaksintaget i vissa av de deltagande länderna. (Bjarnholt & Yngve 2008)

2.3. Gimme5

Flera undersökningar i Finland visar att barn och unga äter frukt, bär och grönsaker för sällan och för lite. Forskning visar att förändringar över en längre tid i skolor och på eftermiddagsklubbar påverkar livsmedelsvalen i hemmen. Insatser i tidig ålder skapar hälsosam livsstil senare i livet. Folkhälsans Gimme5 är ett projekt vars syfte är att erbjuda skolor, daghem och eftermiddagsklubbar praktiska redskap och kunskap om hur man kan arbeta med frukt- och grönsakskonsumtionen med barn. Med projektet vill Folkhälsan skapa bestående arbetsmetoder som bidrar till långsiktiga bestående förändringar i barns kostvanor. (Folkhälsan 2012)

Namnet Gimme5 (ge mig fem nävar) syftar på barnens rättighet att få tillräckligt med frukt och grönsaker varje dag. Enligt rekommendationer behöver barn äta 400 gram (fem nävar), frukt och grönsaker varje dag. Genom Gimme5 projektet och smaskola med alla sinnen, vill Folkhälsan öka intresset för frukt, bär och grönsaker hos barn, föräldrar och skolpersonal. Frukt och grönsaker skall vara roligt och lättillgängligt för barn. Gimme5 ger barnen möjlighet att dofta, känna, smaka och beskriva frukter. På detta sätt kan barnen använda alla sina sinnen och få positiva intryck. Med Gimme5 projektet vill man speciellt förbättra barnens inställningar och attityder till frukt och

grönt, samt hjälpa barnen att våga smaka på nya frukter och grönsaker. Barnen inser att frukt kan ersätta godis och att de har rätt att få frukt och grönsaker både hemma och på daghemmet/skolan. (Folkhälsan 2012)

Gimme5 projektet består av tre olika delmål. Första delmålet var att sprida smakskola konceptet i finlandssvenska skolor, daghem och eftermiddagsklubbar. Målet med smakskolan är att barnen skall våga smaka på nya frukter, grönsaker och bär och därigenom öka variationen av det dagliga intaget. Smakskolans effekter utvärderades genom att observera eleverna och daghemsbarnen. Skolornas personal fick också besvara en utvärderingsblankett. Andra delmålet är att öka kunskapen om de rådande rekommendationerna gällande intag av frukt, bär och grönsaker hos barnen och föräldrarna. Målet är att hälften av de barn som deltagit i smakskolan uppfyller de dagliga rekommendationerna av intaget frukt, bär och grönsaker. Med hjälp av en hälsologg och kostdagbok fick barnen skriva upp sitt intag av frukt, bär och grönsaker under en veckas tid. Hälsologgarna fylldes i av barnen före och efter smakskolan. Tredje delmålet var att skapa attitydförändringar hos barnen, men också hos föräldrarna, lärare och övrig personal. Kvalitativa intervjuer med skol -och daghemspersonal gjordes om förändringar i attityder och kostvanor. Det skickades också hem evalueringsblanketter som föräldrarna fick besvara. (Folkhälsan 2012)

Folkhälsan utarbetade arbets-, undervisnings- och lärarhandledningsmaterial för lärare och skolpersonal. Skolorna som medverkade i projektet fick sex olika verktyg, som lärarna kunde använda i undervisningen för att öka barnens intresse för frukt och grönsaker. Verktygen var smakbok, mitt eget recept, fruktstund, hälsologg, sinnrikt i världen, och Gimme5 spel.

Åren 2001-2012 utarbetades också ett tipshäfte för förskolelärare och klasslärare. Lärare, eftermiddagsledare och daghemspersonal utbildades i hur man kan tillämpa och använda Gimme5 materialet. Utbildningen bestod av forskningsfakta, salutogent tänkande i hälsofrämjande projekt, samt praktiska övningar ur materialet. Tre fortbildningar för personalen (lärare) utfördes där projektledaren för Gimme5, projektledare för hälsoverkstaden samt folkhälsans näringsterapeut medverkade i. Målet

var att utbildningen tillsammans med materialet skulle hjälpa skolorna att skapa bestående arbetsmetoder, som bidrar till långsiktiga förändringar i barnens kostvanor. Målet är att personalen skall fortsätta med arbetet tillsammans med barnen på egenhand. (Folkhälsan 2012)

Projektets smakskola börjar med att projektledaren, tillsammans med sakkunniga från Folkhälsans förbund, hjälper skolorna att komma igång med smakskolan. Konceptet innehåller tre lektioner under två tillfällen. Skolorna får de redskap som behövs för smakskolan; skärbräde, knivar, skålar och förkläde. Till den första lektionen tar projektledaren även med sig frukt och grönsaker. Det ordnades också föräldramöten med information om Gimme5. Syftet med föräldramötet är att ge större och bredare information om projektet och projektets mål för föräldrarna. Genom att involvera föräldrarna ökar kunskapen om rådande rekommendationer och skapar attitydförändringar även i hemmen. Efter att projektledaren hållit smakskole-lektionerna i skolorna, är avsikten att skolorna, eftermiddagsklubbarna och daghem på egenhand fortsätter med projektet. Projektledaren besöker igen skolorna, eftermiddagsklubbarna och daghemmen efter ett år. (Folkhälsan 2012)

Kärnan i Gimme5 projektet bygger på empowerment, deltagarnas egna kraftresurser. (Give me Five – smakskola för alla sinnen). Det engelska ordet empowerment, egenmakt, används i hälsofrämjande sammanhang för att beskriva processen och möjligheterna för människor att tillskansa sig inflytande över den egna livssituationen. (Ewles & Simnett 2008:40). Empowerment innebär på individnivå individens möjlighet att fatta beslut och ta kontroll över sitt eget liv. På samhällelig nivå innebär empowerment att människor skall få en större inflytande över hälsan i närsamhället. I hälsopromotion handlar empowerment om inflytande och kontroll över den egna hälsan samt beslutsutrymme. (WHO 1998)

Gimme5 projektets hälsofrämjande perspektiv kan definieras som salutogent. Enligt Tones & Green (2010) innebär ett salutogent perspektiv att man fokuserar på det som är nyttigt eller hälsosamt, i motsats till att fokusera på det patogena, det vill säga det som orsakar sjukdom. Vid ett salutogent synsätt fokuserar man sig på vilka faktorer som

skapar hälsa och vilka som är friskfaktorerna. När en läkare ställer en diagnos eller frågar hur patienten mår är det lätt att fokusera sig på ohälsa. Ett salutogent synsätt innebär att läkaren vid en undersökning eller behandling istället fokuserar på hälsa. Projektet fokuserar sig på att mobilisera resurser som stöder hälsa och välbefinnande, istället för att fokusera på det som redan är negativt i barnens hälsa. Projektet har också ett preventivt perspektiv. Man försöker påverka barns hälsa positivt, genom att stödja och hjälpa barnen att göra hälsosamma val som varar hela livet. (Folkhälsan 2012)

Gimme5 utgår från ett promotivt perspektiv. WHO (2005) definierar hälsopromotion som "en process där man möjliggör att människor i större grad har kontroll över sin hälsa och faktorer som påverkar hälsan, och därmed också kan förbättra sin hälsa".

Projektet vill genom sin verksamhet och sina interventioner ge barnen information om hälsosamma vanor samt möjligheten att förbättra dessa vanor. (Folkhälsan 2012)

Gimme5 projektet baserar sig även på mindfulness, medvetenhet i ätandet. Mindfulness innebär medveten uppmärksamhet. Man är medveten om vad som sker för en mentalt, känslomässigt och fysiskt i varje ögonblick. Mindfulness, eller i detta fall medvetenhet i ätandet, främjar balans i vardagen, underlättar val, samt- ökar visdom och acceptans av det som sker. (Hammond 2007) Mindfulness är en lärd färdighet som är kopplad till många positiva hälsoeffekter, t.ex. ökad immunförsvar, minskad ångest och kronisk smärta. (Framson 2009) Mindfulness (medveten närvaro), påvisar att alla sex sinnen påverkar välmående och hälsan (Nyberg 2009).

Medvetenhet i ätandet innebär, att vara medveten om de positiva och hälsosamma möjligheter som finns tillgängliga via livsmedel och konsumtion, genom att respektera egen visdom och kunskap. Medvetenhet i ätandet hjälper var och en att vara medveten om känslan av fysisk hunger och mättnad, som styr besluten om att börja eller sluta äta. Medvetenhet i ätandet kan förändra människans förhållande till mat och ätande, för att förbättra den allmänna hälsan, kroppsuppfattning, relationer och självkänsla. Genom att vara medveten om vad man äter kan en mycket mer tillfredsställande relation till mat och ätande upptäckas. (Hammond 2007)

2.4. Sapere

Ordet sapere kommer från latin och betyder att smaka, att känna och att våga. Själva metoden Sapere utvecklades på 1970-talet av Jacques Pousais, en fransk kemist och etnolog. Sapere-metoden går ut på att barnen bekantar sig med olika livsmedel och maträtter med hjälp av att använda sig av sina sinnen. Med hjälp av Sapere lär sig barnen att få en positiv relation till mat och ätande via lukt-, syn-, smak-, känsel- samt hörselsinnet. Syftet med sapere är att lära känna sina sinnen och sin egen smak, att träna sin förmåga att uttrycka sig verbalt, att skapa en medveten konsument, att våga prova nya livsmedel och rätter samt att öka variationen i det man äter. (Livsmedelsverket 1999:4,7,8)

Sapere är en laborativ metod och det pedagogiska materialet är råvaror och livsmedel. Metoden behandlar inte vad som är nyttigt eller onyttigt, utan livsmedel och måltider uteslutande ur ett sensoriskt perspektiv. Målet är att barnet blir en modig smakare och lär sig att känna och förstå sig själv och andra människor. Dessutom får barnen förståelse för att vi människor är olika samt vad hälsa och sjukdom betyder. Barnen uppmuntras att pröva på nya rätter och födoämnen. Att ta barnen med i matlagning är ett ypperligt sätt att öka barnens matintresse. Barnen skall inte tvingas till att smaka eller äta något, eftersom det kan minska på intresset för mat. (Livsmedelsverket 1999:5,7,12)

Sapere ökar barnens sociala färdigheter. Barn lär uttrycka sig både skriftligt och muntligt samt att beskriva sina egna känslor. Barn lär sig att diskutera i grupp och att koncentrera sig på att lyssna på andras erfarenheter. Genom metoden lär sig barnen att utveckla sina färdigheter att uttrycka och dela med sig av sina erfarenheter. Genom metoden lär sig barnen att forma egna åsikter samt att förklara varför man tycker på ett visst sätt. (Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelma 2010) Sapere ger barnen möjlighet att med glädje, experimentellt och spontant utforska livsmedel och maträtter. Målet är att barnen utvecklas till modiga och hälsomedvetna konsument. (Livsmedelsverket 1999:8,9)

Sapere-metoden kombinerar egna erfarenheter och kunskaper, vilket gör det till en av de bästa metoderna när man vill påverka skapandet av sunda matvanor i barndomen och för att förhindra uppkomsten av dåliga kostvanor hos barnen. En finsk undersökning visar att barn som använt sig av Sapere och gjort olika sinnesövningar kände igen smaker och dofter bättre än vad de gjort tidigare och kunde verbalt och mer mångsidigt beskriva sina erfarenheter. (Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelma 2010)

Runt om i Europa används Sapere för att förbättra barnens kostvanor. Sapere International-föreningen fungerar i Bryssel. International Non-Profit Association (I.N.P.A.) i Bryssel har arbetat med Sapere under flera år för att förbättra hälsa och välbefinnande hos barnen genom smakundervisning i Europa. Smakundervisningen är en viktig faktor för hälsosam livsstil samt i kampen mot övervikt och fetma. (Sapere 2008)

I dagens samhälle äts främst livsmedel som köps från butiken eller äts på restaurang. Myndigheterna tvingar butiksägarna och matproducenterna att kolla att maten följer lagliga kvalitetsnormer. Konsumenterna behöver därför bara läsa på förpackningen när sista förbrukningsdagen är. Dock måste man kunna känna igen bär och svampar som växer i naturen, för att veta om de är ätbara. För att känna igen olika livsmedel behövs våra sinnen. (Tuorila et al. 2008:10) De fem sinnena, smak, syn, lukt, hörsel och känsel, behövs för att bedöma livsmedel och maträtter. Det finns inte något rätt eller fel, utan alla får ha sin åsikt och alla skall ha möjlighet att tycka olika. (Livsmedelsverket 1999:11)

Smaksinnet utvecklas redan under graviditeten, då smaker från moderns kost kommer till fostervattnet. (Fogelholm 2003:108) Fem grundsmaker kan igenkännas i munnen: sött, salt, surt, beskt och umami. Umamismak finns i buljong, lagrad ost, tomatpuré och svamp och den är oftast svår att känna igen både för barn och vuxna trots att den är en bassmak. (Gimme5 Tipshäfte:7) Barn gillar i stort sätt milda smaker, eftersom de uppfattar matens smak bättre än vuxna. Favoriträtter förknippas med emotionella faktorer. Det som ätits i en lycklig och kärleksfull atmosfär förknippas med positiva smakpreferenser medan en orolig eller pinsam situation påverkar negativt så att maten känns motbjudande. Dock kan smakvanorna förändras. (Kylliäinen & Leander 2009:9)

Barnet lär sig att svälja fast föda samt uppleva nya smaker då kosten inte bara består av modersmjölken. Nya födoämnen ges i små portioner åt barnen, eftersom småbarn kan behöva smaka upp till 40 gånger på ett nytt födoämne innan de vänjer sig med smaken. Vid fyra månaders ålder kan barnet få bär, frukt, grönsaker och rotfrukter mosade, men före barnet fyllt ett år kan de få bitar av dessa att gnaga på. (Kylliäinen & Leander 2009:120–121) Råa grönsaker och rotfrukter, frukt, bär och milt smaksatta maträtter är oftast barnens favoriter. Barn brukar främst vara väldigt nyfikna, men när det gäller mat bör första portionerna av en ny rätt vara väldigt små, eftersom barnet håller sig reserverat för nya maträtter. Dock gillar barnet att smaka på samma mat som andra familjemedlemmar äter. (Kylliäinen & Leander 2009:126) Barn har också en tendens för sött och däremot en motvilja mot bitter smak. De flesta barn är försiktiga med att prova på nya smaker. Då barn erbjuds nya maträtter är det vanligt att barn tvekar och vägrar att smaka på det. Ifall barn smakar på något nytt händer det försiktigt. Om barn däremot får välja mellan någon ny eller bekant maträtt, är det oftast den bekanta maträtten barn väljer. Detta motiverar barn med att ”Jag tycker inte om det då jag aldrig ätit det.” Detta kallas för neofobi, som tas upp i nästa kapitel. (Fogelholm 2003:108)

Livsmedlets utseende och tillstånd fångas av ögat. **Synsinnet** är ett fjärrsinne och det mest dominanta sinnet, eftersom av alla sinneceller i kroppen ligger 70 % i ögonen. Estetiken i maten är mycket viktig. Synintrycket påminner oss om tidigare känslor, om man tyckt om något livsmedel eller inte tyckt om. Först när maten serveras, kan den bedömas om den ser god eller äcklig ut. Livsmedel bedöms enligt deras utseende färg, form och konsistens. Vattnet skall vara klart, ifall det är grumligt anses det som icke drickbart. Likaså vad gäller frukter. Frukter skall ha ett visst utseende, men om frukterna blivit bruna vill de sällan ätas. Blå färg används sällan vid maträtter, medan vit färg förknippas med mjölkprodukter och grön färg med växtriket. För att få så mycket information om maten som möjligt, räcker dock inte bara med synsinnet. (Livsmedelsverket 1999:39,40)

Luktsinnet är liksom synsinnet ett fjärrsinne och olika lukter kan kännas redan på avstånd. Luktsinnet registrerar ämnen i gasform och de skall vara lösliga i fett eller

vatten. Det är möjligt att träna upp luktsinnet så tusentals olika lukter igenkänns. Näsan fungerar som ett varningssystem som berättar när dåliga livsmedel inte bör ätas. Dofter väcker oftast starka känslor, vilket beror på att luktsinnets nerver går till barken i storhjärnan och därmed ingår i det limbiska systemet som är centrum för känslor. Som hungrig registreras lukten av god mat och detta ger känslor av glädje. Däremot då maten finns i munnen kommer aromerna upp i näsan via munnen. (Livsmedelsverket 1999:34,35)

Hörselsinnet används då man lyssnar. Vid matlagning uppstår olika ljud, som t.ex. olja eller smör som fräser i pannan. Också då det äts uppstår det ljud, som att då man biter och tuggar på ett äpple knastrar det. (Livsmedelsverket 1999:14)

Känselsinnet är belagt främst vid huden men också i muskler, senor och leder. Kroppens största sinnesorgan är huden och i hudlagren finns kroppens känselreceptorer, som registrerar kyla, värme, tryck, beröring, smärta och vibrationer. Känselsinnet kan delas in i tre delar, taktila, kinetiska och trigeminala. Den taktila delen registrerar känsel i huden medan den kinetiska registrerar känsel i muskler, senor och leder t.ex. tuggning av mat. Den trigeminala registrerar känselupplevelser i näsa, mun och svalg t.ex. värme och kyla. Matens temperatur påverkar vilken känsla vi upplever. Glass förknippas oftast som kall och den kan vara både hård och mjuk. Känselsinnet används för att undersöka fuktighet, klibbighet, hårdhet och mjukhet i smakbedömningar. (Livsmedelsverket 1999:45,46)

En undersökning av 4-16 åringar, visar att feta och söta livsmedel bedömdes högst och grönsaker lägst. Någon betydande skillnad mellan ålder och kön finns det inte. Studien visade att även i Frankrike, där majoriteten av 9-11 åriga barn fortfarande äter traditionell husmanskost, var livsmedel så som pommes frites, choklad, pizza, tårta och glass högst på listan. Att identifiera de faktorer som påverkar matpreferenserna är avgörande för utveckling av effektiva interventioner för att förbättra barnens kost. (Cook 2007:294) I en annan studie där man undersökte sambandet mellan barns matpreferenser och konsumtionsmönster, fann man att mellan 50 % och 60 % av 3-4

åringars matpreferenser beror på livsmedlets sötma och hur bekant livsmedlet är för barnet från tidigare. (Cook 2007:295)

Gemensamma måltider påverkar positivt utvecklingen av barnets smak- och matvanor. (Kylliäinen & Leander 2009:122-123) Då man i lekåldern är öppen för nya maträtter, äter man också mångsidigare senare i livet. Matens utseende, doft och färg har en stor inverkan på vad barnet väljer att äta, eftersom barnens sinnen är känsligare än vuxnas. Det är därför viktigt för barnen att de känner igen vad de har på sin tallrik. Det är också viktigt att barnen får positiva erfarenheter av mat för att kunna utveckla deras matvanor och inte neofobi, t.ex. att barnet deltar i matlagningen genom dukning eller gör enkla sallader. (Kylliäinen & Leander 2009:125)

En vanlig uppfattning är att barn är känsligare för lukt - och smakstimuli än vuxna. Detta har ändå inte vetenskapligt bevisats. Missuppfattningen kan bero på neofobi, tendensen att avvisa nya eller obekanta livsmedel, tolkas ofta som ett tecken på känslighet. Neofobi är en skyddsmekanism som hindrar djur och människor från att äta vad som kan vara skadligt för dem. Neofobi hos barn beror sannolikt på avsaknad av tidigare erfarenheter på ett stort antal livsmedel. Neofobi existerar i alla åldrar och dess styrka varierar mellan individer. (Bell 2001)

Neofobi är ovilja att smaka på nya livsmedel. När barnet får välja mellan ett bekant och obekant livsmedel, väljer barnet det bekanta. Många gånger är det så att barnet inte gillar det nya livsmedlet för att livsmedlet är nytt och obekant. Detta beteende brukar man kalla neofobi, vilket betyder graden på hur okänt livsmedlet är och definierar hur barnet reagerar på livsmedlet. (Fogelholm 2003:108)

Undvikande av och ovilja att smaka på ett nytt livsmedel kan också ha en skyddande funktion. Ett livsmedel kan innehålla värdefulla näringsämnen, men det kan också innehålla skadliga gifter som kan orsaka sjukdom och död. (Cook 2007:295)

Barn har en medfödd förkärlek till söta smaker och motvilja för bittra smaker. I naturen har söt smak vanligen betytt säkert och energirikt och bitter smak har betytt har möjligen giftigt. Dessa smakpreferenser har troligen hjälpt människan i tidernas början att kunna undvika farliga ämnen och på så sätt kunnat undvika sjukdom. (Fogelholm

2003:108) Under den tidiga barndomen avgör barnets vårdare vad barnet äter. Därför framträder neofobi vanligtvis först under barnets andra levnadsår. Då ökar också barnets rörlighet, vilket innebär att barnet har möjlighet att utforska sin omgivning självständigt och bestämma själv vad som sätts i munnen. (Cook 2007:295)

Många studier visar att barn med hög neofobi har en mindre varierande kost och är mindre benägna att äta vissa typer av livsmedel (frukt, grönsaker eller livsmedel av animaliskt ursprung) jämfört med barn som smakat på olika livsmedel.

För att barn skall kunna äta en hälsosam, varierande och balanserad kost är det nödvändigt att deras negativa reaktioner för nya livsmedel kan övervinnas.

I en undersökning av matpreferenser har det identifierats ett samband mellan tidigare erfarenheter och acceptans av olika livsmedel. Barn som från tidig ålder har fått möjlighet att smaka på en mängd olika hälsosamma livsmedel har ofta också hälsosammare kostvanor under barndomen. Laboratiebaserad forskning har visat att om barn regelbundet prövar och smakar på okända livsmedel och smaker, kan det öka smak och konsumtion och minska på neofobi. (Cook 2007:296)

Rädsla för det nya livsmedlet minskar med upprepade smakgångar. Det finns egentligen bara en väg till att bekanta sig med ett nytt livsmedel och det är genom att smaka på livsmedlet ofta, upprepade gånger utan tvång. För att vänja sig vid en ny smak krävs det vanligen 10-15 smakgångar som sker nära varandra. Endast att se på livsmedlet räcker inte, utan barnet måste också smaka. Det är viktigt att barnet inte tvingas smaka, för tvång ger oftast oönskade resultat. (Fagerholm 2003:109)

3 SKOLAN SOM HÄLSOFRÄMJANDE ARENA

Barnets hälsa formar sig redan under fosterstadiet, vilket medför att det är viktigt att främja unga kvinnors samt gravida kvinnors hälsa. Trots att spädbarnsdödligheten är låg i Finland, uppkommer det ändå sjukdomar, olycksfall och symtom hos barn i förskole- och grundskoleåldern som kunde förebyggas. Mellan befolkningsgrupperna uppstår det stora hälsoskillnader bland barns levnadsförhållanden, vissa barn har sämre uppväxtmiljö än andra. Dock skall det inte glömmas att dagvården och skolan är en viktig del av barnens liv. (Social och hälsovårdsministeriet 2001)

Grunden för matvanorna byggs upp redan i barndomen. För att barn skall växa och utvecklas normalt behövs både mångsidig näring och fysisk aktivitet. Matvanor man får som barn varar oftast livet ut och därför är det viktigt att fästa tyngd vid vad barn äter. Föräldrarna, daghem och skolan har ett stort ansvar över vad barn äter samt när de äter. Folkhälsans Gimme5 projekt har valt skolan som arena, eftersom skolan är en plats där man når barnen. Lyckade hälsofrämjande projekt i skolor har påverkat barnens hälsa positivt genom högre närvaro, bättre studieresultat, intresse och engagemang för skolan. Trots att skolorna prioriterar hälsa, så är deras huvuduppgift ändå inläring och kunskapsinhämtning. (Hultgren 2002:40)

Skolan är en viktig arena för hälsofrämjande arbete. Skolor kan vara starka förändringsagenter ifall projekt som utförs är tillräckligt heltäckande. I ett skolprojekt måste verksamheten ses över som en helhet samt följa med personalens och föräldrarnas hälsa och välbefinnande. (Ewles & Simnett 2003:72) Enligt World Health WHO (1998), skall en hälsofrämjande skola implementera ledande principer och handlingsmönster som ger individer möjligheten att förstå vad som är hälsofrämjande och ge möjligheter att förbättra sin hälsa. En av skolans huvuduppgifter som går hand i hand med ett hälsofrämjande arbetssätt, är att de vuxna i skolan bekräftar barnets nuvarande situation. Det blir lätt så att man från skolans sida hellre talar om hur barnet skall uppträda eller göra för att uppnå hälsa genom att ständigt påpeka vad som är fel. Det talas om ohälsa för att uppnå hälsa. (Hultgren 2002:113) Skolorna har en viktig roll i att främja barns sunda levnadsvanor och i sådana fall då familjen t.ex. inte har resurser att fokusera på

barns levnadsvanor har skolorna en viktig stödjande roll. (Ray 2013:8) Barn och unga behöver en vuxen som ansvarar för deras näring och möjliggör en regelbunden och balanserad kost. Trots att dagens föräldrar har mycket kunskap om kost, är den ofta bristfällig gällande hur barn skall äta för att må bra. (Fogelholm 2003:135) Bra mat är smaklig och mångsidig och den har en stor vitamin- och mineralämnestäthet (Statens näringsdelegation 2005:36). Maten är inte till bara för att ge oss näring, utan den ger glädje, säkerhet och trygghet (Kylliäinen & Leander 2009:182).

3.1. Skolmatens betydelse för barn

Skolmaten täcker en betydande del av finska skolbarnets dagliga näring. Finland har erbjudit en lagstadgad, obligatorisk och gratis skollunch för alla elever sedan år 1948. Syftet med de nationella näringsrekommendationerna är att främja och stödja en hälsosam kost och därmed hälsan hos befolkningen. (Puska et al. 2008:3) Skolmaten som rekommenderas är mångsidig, måttlig, balanserad och smaklig samt att den inte innehåller raffinerade livsmedel. Skolelevernas måltider skall fördela sig jämnt under dagen. (Kylliäinen & Leander 2009:128)

Skolmaten är också en viktig del av skolans undervisning och fostran och i främjandet av elevernas välbefinnande, tillväxt och utveckling. Tillräcklig, hälsosam och välsmakande skolmat ökar också trivseln i skolan. (Puska et al. 2008:4) Skolmaten skall innehålla grönsaker, bär, frukt, fiberrikt bröd, mjuka fetter, potatis, ris eller pasta, kött med låg fetthalt, fisk minst en gång i veckan, fettsnåla eller fettfria mjölkprodukter samt vatten. (Puska et al. 2008:8) Statens näringsdelegation anser att det är viktigt att varje elev äter skollunchen varje dag. Studier visar att majoriteten av eleverna äter huvudrätten, men andra delar av måltiden lämnas oätta. Ohälsosamma mellanmål har också ökat bland skoleleverna, vilket har ökat övervikt bland skolelever. Goda matvanor under barndomen förebygger många hälsoproblem och minskar därmed på framtida kommunala hälso- och sjukvårdskostnader. (Puska et al. 2008:5)

Staten har en chans att lyckas med de utsatta målen gällande skolmåltiden, om skolans alla vuxna är inblandade. Rektor, lärare, hälsovårdare och kökspersonal försöker utveckla skolmaten i samarbete med föräldrar och elever. Det är viktigt att lyfta fram

skolmåltidens betydelse under huslig ekonomi och hälsokunskap samt inom miljö- och naturkunskapsundervisningen. I de lägre klasserna måste skollunchen övervakas av lärare, p.g.a. att eleverna är för unga för att själva ta ansvar för deras ätande. Samtidigt skall läraren med sitt eget ätande föregå med gott exempel för eleverna. (Puska et al. 2008:6)

Om lektionerna pågår mer än tre timmar efter skollunchen skall det ges möjlighet för eleverna till näringsrika mellanmål. Grönsaker, frukt, bär och fiberrika spannmålsprodukter är bra och lämpliga mellanmål. Läsk-, energi- och sportdrycker samt söta safter, godis eller andra produkter som innehåller mycket fett, socker och salt hör inte till skolmiljön. (Puska et al. 2008:7) Skolelevernas problem med kosten gäller främst mellanmålen. Mellanmålen kan ge nästan 40 % av det dagliga näringsbehovet. Som mellanmål föredrar skoleleverna sötsaker, läsk och salta snacks. (Kylliäinen & Leander 2009:130)

3.2. Skolbarns näringsuppfostran och sömn

Barnen i skolåldern kan äta självständigt och samtala vid matbordet. Dessutom klarar de av att portionera rätt mängd mat på tallriken, skala potatisen, sätta smör på brödet och öva på att skala frukt. Dock skall det tas i beaktande att skolbarn fortfarande är beroende av föräldrarna i matlagningen, eftersom barnen inte själv kan laga mat, förutom något lättlagat som t.ex. sallad. Lågstadietiden är en ypperlig tid att genom näringsuppfostran få barnet att äta hälsosamt som sedan kan vara hela livet. (Fogelholm 2003:143–144)

Målet med näringsuppfostran i grundskolan är att eleven förstår sig på den hälsosamma kostens betydelse och känner till goda och dåliga sidor i finska kosten samt kan använda kunskapen i sitt eget liv. (Fogelholm 2003:153) En bra kost bidrar till framgång i skolan, barnen då orkar koncentrera sig och motivationen ökar. (Ilander 2010:13)

Barnen är i en växande ålder och behöver tillräckligt med sömn för att utvecklas. Mannerheims barnskyddsförbund rekommenderar att barnen borde sova ca tio timmar per natt. (Lehto, Corander et.al. 2009:3) I undersökningar har övervikt förknippats med sömnbrist. Det har visat sig att barn i 10-11 års ålder som har sovit för litet hellre väljer ohälsosam mat än de som har sovit tillräckligt. Enligt undersökningen väljer både flickor och pojkar energirik mat istället för näringsrik mat då de är trötta. Brist på sömn

orsakar hormonella förändringar. Ghrelin hormonet ökar och leptin hormonet minskar då man har sovit för litet. Detta orsakar hungerskänsla eller större aptit än vanligt, eftersom leptin hormonet minskar på aptiten medan ghrelin hormonet ökar den. (Westerlund et al. 2009:1)

3.3. Socioekonomisk ojämlikhet i hälsa och välfärd

Socioekonomisk ojämlikhet i hälsa och välfärd är ett svårt hälso- och samhällspolitiskt problem. Institutet för hälsa och välfärd (THL) utförde åren 2007-2008 ett projekt om utveckling av uppföljningen av barns och ungdomars hälsa. Institutet genomförde en datainsamling i anslutning till de periodiska hälsoundersökningarna vid barnrådgivningarna och inom skolhälsovården vid tio hälsocentraler. Resultatet av undersökningen visar, att finländarna allmänt har en god hälsa samt att barnen och barnfamiljerna till största delen mår bra. (Kaikkonen et al. 2012:10)

Hälsovårdarna uppskattar att en stor del av barnen och de unga mår bra samt att deras familjer har möjlighet att stödja en sund uppväxt och utveckling. Övervikt och fetma hos barn är dock ett allvarligt folkhälsoproblem. Bland barnen i skolåldern lider fler än vart femte barn av övervikt eller fetma. Övervikt är vanligare bland barn till mammor med lägre utbildning och i familjer där åtminstone den ena föräldern har lindrigt eller kraftigt övervikt. Skillnaderna i utbildning syns även i familjens kost val och i barnens motionsvanor. Det är vanligare med fettfri mjölk och grönsaker bland barn i lek- och skolåldern om mammorna har en högre utbildning. (Kaikkonen et al. 2012:11)

Det har konstaterats att det finns stora skillnader bland hög och låg utbildade föräldrars levnadsvanor. De som är högutbildade röker mindre, är mer fysiskt aktiva och äter hälsosammare än de lågutbildade. Barnens matvanor är ofta liknande som sina föräldrars. Barnen lär sig av sina föräldrar vad som är rätt och fel. (Lehto et al. 2009:2-3)

Samhället har en stor inverkan på barnet, vilket har tagits i beaktande i målen för Hälsa 2015. Ett av målen för barn är att välbefinnande hos barnen ökar och deras hälsa blir bättre, medan symtom och sjukdomar som hör ihop med otrygghet ska minska

märkbart. Finländarna kan förväntas leva friska i medeltal två år längre än år 2000. För att nå de uppställda målen skall det arbetas för att minska ojämlikhet samt förbättra välfärd och ställning för de minst gynnade befolkningsgrupperna. Målet är att skillnaderna i dödlighet mellan könen, grupper med olika utbildning och olika yrkesgrupper minskar med en femtedel. (Social - och hälsovårdsministeriet 2001)

3.4. Folkhälsoarbete för att främja frukt- och grönsaksintag

Folkhälsoarbete kan definieras enligt följande: ”Folkhälsoarbete är ett målinriktat och organiserat arbete för att främja hälsa och förebygga sjukdom. Arbetet riktar sig till individer och befolkningen samt samhället och syftar till att minska hälsoklyftorna”. Folkhälsoarbetets viktigaste uppgifter är att mäta fördelningen av, och de faktorer som inverkar på, hälsa och sjukdom i olika samhällsgrupper och att kontrollera spridning av sjukdomar. Folkhälsa och folkhälsoarbete fokuserar på den enskilda individens hälsa och hälsotillstånd inte bara på hälsa och sjukdom i hela befolkningar och samhällen. (Ewles & Simnett 2008:40)

Faktorer som påverkar hälsan positivt är bl.a. frukter och grönsaker, vilka är en viktig del av en hälsosam kost. Tillräckligt dagligt intag av frukt och grönsaker skulle kunna bidra till att förebygga allvarliga sjukdomar och vissa cancerformer. Enligt ”The World health report 2002”, beräknas att 31 % av hjärtsjukdomarna och 11 % av stroke i världen orsakades av ett för lågt intag av frukt och grönsaker. Man har räknat ut att upp till 2.7 miljoner liv skulle kunna räddas varje år om frukt - och grönsakskonsumtionen skulle ökas och uppfylla rekommendationerna. Grönsaker och frukter är viktiga kostkällor för fibrer, proteiner och skyddande mikronäringsämnen. (WHO 2005:7)

WHO började arbeta med att minska på den globala ökningen av icke- smittsamma sjukdomar genom att försöka förebygga och bekämpa dessa sjukdomar. Vid den 57:e världshälsoförsamlingen den 22 maj 2004, gjordes ramarna upp för ”The global strategy”, vars syfte var att aktivt främja en ökad frukt- och grönsakskonsumtion över hela världen. För att nå detta mål har WHO och FAO (Food and agriculture organization) bildat ett partnerskap kring temat frukt och grönsaker för hälsan. (WHO 2005:7)

WHO och FAO meddelade sina gemensamma insatser vid det tredje globala forumet som hölls år 2003 i Rio de Janeiro. Där betonades att världens medvetenhet om frukters och grönsakers hälsoeffekter måste ökas. WHO och FAO höll sin första gemensamma workshop- frukt och grönsaker för hälsan, vid WHO:s centrum för hälsoutveckling i Kobe, Japan den 1-3 september 2004. Bland deltagarna fanns forskare inom näring, hälsa och jordbruk, experter från World food programme samt, - FN:s ekonomiska kommission för Europa. Även representanter från international food policy research institute och den globala 5 a day gemenskapen, som främjar frukt och grönsakskonsumtionen var närvarande. Målet med workshopen var att utveckla ett förslag till ramar för att styra utvecklingen av kostnadseffektiva och effektiva åtgärder för att främja intaget av frukt och grönsaker i medlemsstaterna. (WHO 2005:8)

4 KOSTENS BETYDELSE FÖR BARN

Kosten består av födoämnen, det vill säga livsmedel som tillreds vidare till olika maträtter. Av födoämnena får vi de näringsämnen som vår kropp behöver. (Kylliäinen & Leander 2009:11) Näringens huvuduppgift är att producera energi. Det finns ca 50 livsnödvändiga näringsämnen och de har alla sin egen uppgift för kroppens funktioner. Dessutom inverkar dessa delfaktorer på varandra, de är inte fristående enheter. För att barn skall växa krävs det en mångsidig kost. Energi behövs för muskelarbetet, för hjärtats pumpkraft, för blodcirkulationen samt för matsmältningen. Energi får man från kolhydrater, fetter och delvis ur proteiner. Uppbyggnaden samt nybildningen av vävnader kräver de proteiner och mineralämnen och det vatten som näringen innehåller. När barnen växer bildar proteiner hela tiden nya mjukdelsvävnader. Mineralämnen behövs däremot för benbyggnadens tillväxt. De vitaminer, mineralämnen och proteiner som vi får ur kosten behövs för regleringen av våra livsfunktioner. (Kylliäinen & Leander 2009:10)

Vår hälsa påverkas av kosten, den omgivande miljön, levnadsvanorna, livsstilen, genetiska faktorer och sociala nätverk (Winroth & Rydqvist 2008:18–19). Viktiga faktorer för välbefinnande är mat, motion och sömn. Levnadsvanorna är en del av livsstilen. Livsstilen visar hur man använder sin tid och vad man har för värderingar. (Winroth & Rydqvist 2008:21) Barnens levnadsvanor, en balanserad kost, tillräckligt med fysisk aktivitet och sömn samt begränsad stillasittande tid är viktiga för energibalansen och det allmänna välbefinnande. Barn i skolåldern är inte alltid medvetna om de konsekvenser och underliggande motiv som dagliga vanor eller rutiner innefattar. (Ray 2013:16)

Gemensamma måltider är viktiga för den sociala samhörigheten. I skolorna och daghem ökar samhörigheten då det äts tillsammans. (Kylliäinen & Leander 2009:9) De som vänjer sig vid regelbundna mattider redan i barndomen, lägger grunden för en balanserad och lämplig kost också som vuxen. (Kylliäinen & Leander 2009:93) Regelbundna måltider kan också ge barnet känsla av trygghet. Aptiten, tarmfunktionerna och sömnen stabiliseras genom en regelbunden dygnsrytm.

(Kylliäinen & Leander 2009:126) Regelbundna måltidsrytmer är bra för hälsan. Måltidsintervallerna och matens mängd och kvalitet är förbundna med hunger och mättnad. Regelbundna måltider förhindrar kontinuerligt småätande och karies. Barn äter mindre portioner än vuxna och kan inte lika effektivt ta tillvara kroppens energireserver. Därför borde energin hos barn fördela sig jämt mellan huvud- och mellanmålstiderna. (Taulu 2010:36)

Förr åts man husmanskost med familjen. Dagens hektiska livsstil skapar situationer där var och en äter när den hinner och där man väljer en allt mer ohälsosam mat. Snabba mellanmål och snacks bidrar till ökning av småätande. Snacks och mellanmål är dock viktigt för ett växande barn, eftersom små barn inte äter så mycket på en gång. Val av mellanmål och snacks kan dock påverka hur friskt barnet är. Den vuxna är ansvarig för kvaliteten på barnets mellanmål och mat. (Taulu 2010:5) Barn i skolåldern vill allt oftare täcka sitt energibehov med icke rekommenderade källor. Barn i skolåldern behöver mångsidig och hälsosam mat flera gånger per dag. (Taulu 2010:8) Små barn och barn i lågstadiet äter ofta vad den vuxna erbjuder. Barns matvanor och matpreferenser förändras och utvecklas under hela livstiden, men grunden för matvanorna och preferenserna skapas under barndomen. Utvecklingen av barns matvanor och attityd till olika livsmedel påverkas av familjens och den omgivande miljöns mat, matvanor och rytm. Vännerna och mor- och farföräldrarna har en stor inverkan på barnets matvanor och matpreferenser. (Taulu 2010:9)

Grundenergiomsättningen (viloomsättningen, basalmetabolismen) innebär de livsfunktioner som är oberoende av viljan. Dessa är hjärt- och lungverksamheten samt nervsystemets och de inre organens verksamhet. Uppbyggnaden av nya celler och celldelar, transporten av ämnen genom cellmembranerna och upprätthållandet av balansen i kroppstemperaturen ingår också i grundomsättningen. Grundenergiomsättningen är störst hos barn och tonåringar. Hos dem är uppbyggnaden av celler och vävnader, dvs. anabolismen, riklig. (Kylliäinen & Leander 2009:15)

4.1. Finska näringsrekommendationer för barn

Behovet av näringsämnen och energi är mycket individuellt hos barn. Detta beror på skillnader som uppstår i fysisk aktivitet och tillväxttakt. (Kylliäinen & Leander 2009:123) Den viktigaste näringen barn kan få under sitt första levnadsår är modersmjölken. Bröstmjölken har ändå inte tillräckligt med D-vitamin, så barnet intar D-vitamin preparat året om från två veckor till tre års ålder. (Kylliäinen & Leander 2009:117,119) Dock finns det föräldrar som anser att vitaminer inte är viktiga, vilket gör att engelska sjukan eller rickets förekommer ännu i Finland. (Kylliäinen & Leander 2009:120).

Finländarnas matvanor har förändrats under de senaste årtiondena. Befolkningens hälsotillstånd har också utvecklats på ett positivt sätt. I Finland följer folkhälsoinstitutet hela tiden människornas levnadvanor och institutet har kommit fram till att kosten har blivit hälsosammare. Speciellt under 1990-talet började maten innehålla mindre fett och socker, men mer grönsaker och rotfrukter. (Kylliäinen & Leander 2009:10)

Under de senaste åren har ändå den positiva utvecklingen avtagit. Detta gäller både matvanor och hälsotillstånd och många uppställda mål är fortfarande ouppnådda. Med de nationella näringsrekommendationerna vill man främja och stöda en positiv utveckling i fråga om kosten och hälsan. Rekommendationerna följer huvudsakligen de nordiska rekommendationerna. Tillämpning av rekommenderade näringsämnesrekommendationer i praktiken underlättas av rekommendationer om förbrukning av olika typer av mat. De hjälper konsumenten att välja livsmedel som säkerställer att rekommendationerna omsätts i praktiken. Rekommendationerna måste framföras på olika sätt till befolkningsgrupperna som representerar olika konsumtionsstilar för att rekommendationernas målsättningar skall uppnås. (Statens näringsdelegation 2005:4)

Tallriksmodellen är till hjälp vid sammansättning av en bra måltid. Hälften av tallriken fylls av grönsaker, en fjärdedel av portionen skall bestå av kött, fisk eller ägg och en fjärdedel av potatis, ris eller pasta. Som måltidsdryck rekommenderas fettfri mjölk, surmjölk eller vatten. Måltiden skall också innehålla bröd med ett tunt lager av

vegetabiliskt fett. Som efterrätt rekommenderas frukt eller bär. Grönsaker, bär och frukt skall ätas i rikliga mängder, sammanlagt minst 400 gram. Grönsaker, potatis, bär och frukt ger kolhydrater och kostfibrer, men endast lite energi, fett och proteiner. Grönsaker, bär och frukt innehåller rikligt med vitaminer, såsom folat, vitamin C samt mineralämnen. De innehåller också rikliga mängder andra ämnen som främjar hälsan. (Statens näringsdelegation 2005:36)

Kostens betydelse är mycket individuell. I Finland har vi hög levnadstandard vilket utgör att sjukdomar som uppkommer främst är hjärtsjukdomar, cancer och högt blodtryck. Alla dessa kan delvis bero på fel kost, det vill säga användning av mycket fett, socker och salt i maten samt att det äts mer än vad som förbrukas. (Kylliäinen & Leander 2009:7)

De nordiska rekommendationerna, som utgör grunden för de finska näringsrekommendationerna, har utarbetats utgående från omfattande vetenskapliga forskningsresultat och är väl motiverade. Något nytt i rekommendationerna är att fysisk aktivitet vid sidan om en god kost framförs som en del av de hälsofrämjande levnadssätten. Motionsrekommendationer framförs skilt för barn och ungdomar och för vuxna. Målsättningen med de nationella näringsrekommendationerna är att förbättra finländarnas kost och främja en god hälsa.

De utsatta målen är att:

- intaget och förbrukningen av energi fås i balans
- intaget av näringsämnen är balanserat och tillräckligt
- intaget av fiberrika kolhydrater ökas, intaget av raffinerat socker minskas och intaget av hårt fett minskas och delvis ersätts med mjuka fetter
- intaget av salt minskas och alkoholförbrukningen hålls på en måttlig nivå

Näringsrekommendationerna har utarbetats på befolkningsnivå för friska, måttligt motionerande personer. Näringsrekommendationerna representerar ett genomsnittligt rekommenderat intag på lång sikt, exempelvis under en månads tid. (Statens näringsdelegation 2005:6-7)

Det rekommenderade intaget av ett näringsämne är den mängd av näringsämnet, som enligt den information man för tillfället har tillgång till tillfredsställer behovet av näringsämnet och upprätthåller ett gott näringstillstånd hos så gott som alla friska personer. De rekommenderade näringsämnesmängderna skall fås av mat som är färdiga att inta. Finländarnas kost i dag visar att fettsnåla och fettfria mjölkprodukter, vegetabiliska oljor och mjuka fetter har ökat i de flesta finländares kost. Förbrukningen av grönsaker och frukt har också ökat och användningen av salt har minskat. Konsumtionen av ost och yoghurt har ökat, medan intaget av mjölk har minskat. Finländarna äter mera rågbröd har medan förbrukningen av potatis och fisk har hållits oförändrad. Sötsaker, sockrade safter och läskedrycker används allt mer. (Statens näringsdelegation 2005:8)

De förändrade matvanorna påverkar näringsintaget så att kolhydraternas andel av energiintaget är mindre än rekommenderat och intaget av fibrer är för litet. Intaget av hårt fett har minskat, men maten innehåller fortfarande mer hårt fett än rekommenderat. Obalansen mellan intag och förbrukning av energi är ett av de största näringsproblemen bland finländarna, vilket medför ökning av kraftig övervikt bland befolkningen. Särskilt oroväckande är att fetma också ökar bland barn och ungdomar. Orsaken till ökningen av fetma är framförallt att den dagliga motionen och fysiska belastningen i arbetet har minskat. Förbrukningen av feta och söta mellanmål har ökat, samt också storleken på matförpackningarna. (Statens näringsdelegation 2005:9)

Förändringarna som skett i kosten och hälsan fördelar sig ojämnt bland befolkningen. De som befinner sig i en god social ställning lever längre och är friskare samt har sundare levnadsvanor jämfört med dem som befinner sig i en sämre ställning. (Statens näringsdelegation 2005:9) Intaget av energi borde stå i balans till förbrukningen för att vikten skall hållas normal och en god hälsa skall kunna uppnås. Ett energiintag som är mindre än behovet leder hos barn till störningar i tillväxten och utvecklingen. Människan behöver energi för basalmetabolismen, värmealstringen som maten medför och för att kunna röra på sig. Basalmetabolismen är den energi som oundvikliga livsfunktioner kräver vid vila. Basalmetabolismens påverkas av mängden fettfrivävnad (muskelmassa) ålder, kön, arvsfaktorer, hormoner och fysisk kondition. Barn och

ungdomars energibehov per kilo kroppsvikt är större än hos vuxna, p.g.a. att en del av energin går åt till tillväxt och utveckling. 0-5 åringars vikt bygger på medelvärdet för vikten hos nordiska barn. Rekommendationerna för intaget av fetter, proteiner och kolhydrater är de samma för barn över två år som för de vuxna. (Statens näringsdelegation 2005:10–11)

Kolhydraternas andel av energiintaget rekommenderas vara 50-60 %. Målet är att intaget av fiberrika kolhydrater skall ökas och intaget av raffinerat socker minskas. En kost som innehåller fiberrika kolhydrater har en positiv inverkan på kroppens socker- och fettmetabolism. En fiberrik kost, i vilken andelarna fetter och kolhydrater är i balans, minskar risken för fetma. Ett måttligt intag av kostfibrer är viktigt också för barn. Från och med lekåldern kan fiberhalten i barns kost småningom höjas så att i pubertetsåldern uppnås den för vuxna rekommenderade intagsnivån. Kolhydrats- och fiberrekommendationerna nås genom att öka på intaget av rågbröd, rotfrukter, grönsaker, frukt och bär och en minskning på intaget av socker. En hög sockerhalt i kosten försämrar kostens näringstäthet. Att begränsa intaget av socker är viktigt för att förhindra övervikt och tandskador. Sedan år 1970 har finländska barns och ungdomars tandhälsa betydligt förbättrats, men under de senaste åren har karies blivit mycket allmännare. (Statens näringsdelegation 2005:18) Socker orsakar ofta hål i tänderna, dvs. karies. Munnens bakterier omvandlar sockret till syror som fräter tandemaljen. Vissa frukter, morötternas lektin och sädeskorn gör att bakterierna försvinner snabbare ur munnen, de innehåller ämnen som skyddar tänderna. (Kylliäinen & Leander 2009:20)

Vitaminer är organiska föreningar, som människan behöver små mängder av för att upprätthålla sina normala funktioner. Vitaminerna produceras av växter, mikrober, djur samt av människan själv. (Kylliäinen & Leander 2009:40) Vitaminer och mineralämnen som fås av grönsaker, frukt och bär är livsviktiga för att kroppen skall fungera, speciellt immunförsvaret och nervsystemet (Iländer 2006:241). Störningar i vitaminintaget kallas avitaminos och ett lindrigt underskott kallas hypovitaminos. Avitaminos uppstår då kosten helt saknar ett vitamin. Hypervitaminos uppkommer då människan får för mycket av ett vitamin, förgiftningssymptom. (Kylliäinen & Leander 2009:40) De vanligaste näringsbristsjukdomarna är anemi (brist på järn, folsyra, B12-vitamin),

skörbjugg, pellagra (brist på niacin) och tunginflammation som gör ätandet omöjligt (brist på riboflavin) (Kylliäinen & Leander 2009:142-143).

A-vitamin behövs för barns normala utveckling och tillväxt, skymningsseende, för att öka hudens och slemhinnornas motståndskraft mot infektioner och för att hindra huden och slemhinnorna att förharnas. Brist på A-vitamin åstadkommer med att barns tillväxt fördröjs och att huden blir torr och förharnad. (Kylliäinen & Leander 2009:41) Årligen blir ungefär 250 000 barn blindade i världen och lika många får försämrade syn på grund av brist på A-vitamin. Motståndskraften sänks och risken för infektioner ökar om man lider av A-vitaminbrist. (Kylliäinen & Leander 2009:142)

Brist på C-vitamin hos barn ger fördröjd tillväxt av benvävnaden. (Kylliäinen & Leander 2009:49) Kalcium brist orsakar störningar i utvecklingen av barns benstomme och tänder. Detta kallas rakitis. (Kylliäinen & Leander 2009:55)

5 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR

Tidigare forskning visar att finländska barn äter för lite frukt, bär och grönsaker i relation till de finska näringsrekommendationerna. Det har visat sig att barn äter grönsaker mest under skoldagen, vilket gör att skolmatens betydelse för barnens intag av grönsaker är stor. (Lehto, Stoor et al. 2009:2,6) Med Gimme5 vill Folkhälsan öka barnens intresse för frukt, bär och grönsaker i relation till de finska näringsrekommendationerna. Målet var även att skapa bestående arbetsmetoder som bidrar till långsiktiga bestående förändringar i barns kostvanor. (Folkhälsan 2012) Syftet med denna undersökning var att ta reda på om Gimme5 projektet ännu lever kvar i de medverkande skolorna samt om skolorna ännu använder sig av de Gimme5 verktyg de fått under projektets gång. Dessutom utreds det om det skett attitydförändringar hos barnen angående frukt, bär och grönsaker.

Forskningsfrågorna:

- 1) Används ännu Gimme5 verktygen i skolorna som deltog i projektet och har nya verktyg utvecklats?
- 2) Har barnens konsumtion av frukt, bär och grönsaker ökat efter projektet?
- 3) Har det skett attitydförändringar hos barnen gällande frukt, bär och grönsaker?

6 METOD

I detta examensarbete använd en halvstrukturerad enkät (se bilaga 1) som skickats och delats ut till de lärare som varit med i Gimme5. Enkäten granskades och godkändes av Folkhälsan innan den skickades och delades ut till lärarna. Undersökningsmetoden i sig är kvantitativ, men även kvalitativ data samlades in.

Till kvantitativa metoden hör enkäter och statistisk analys. Denna metod berör många enheter och forskaren har på förhand definierat informationen som skall samlas in, vilket gör att kvantitativ data är starkt strukturerad. Fördelar med en kvantitativ forskningsmetod är att stora sampel kan nås samt att kostnaderna är låga. Dessutom fås svaren i procent eller antal. (Jacobsen 2007:13,48,53)

I den halvstrukturerade enkäten har både kvantitativa och kvalitativa frågor kombinerats för att få det bästa möjliga resultatet. Som kvantitativa frågor har slutna frågor använts för att få ett procentuellt svar. Dessa kvantitativa frågor följs ofta av kvalitativa frågor för att få ett mer specifikt svar. Med kvalitativ data analyserar och betraktas svaren som erhållits utgående från enkäten i en större helhet. Enligt Jacobsen (2007:135) kan sättet hur en kvalitativ analys genomförs variera med avseende på hur data kan delas upp och hur helheten tolkas. Kvalitativ data är öppen och uttryckning med egna ord möjliggörs. (Jacobsen 2007:48)

I detta arbete fanns inte möjligheten att göra undersökningar vid olika tidpunkter, då examensarbetet var tidsbegränsat och att forskarna var belagda i Helsingfors medan respondenterna i Österbotten. Då det inte är möjligt att göra mätningar vid flera tidpunkter kan retrospektiv design användas. Retrospektiv design går ut på att människor frågas vid en enda tidpunkt vad som har skett, dvs. hur det var tidigare och hur det är nu. Nackdelar med att använda retrospektiv design är att man måste utgå från att de som svarar kommer ihåg hur situationen varit tidigare. (Jacobsen 2007:75–76)

6.1. Datainsamlingsmetod

Data för denna undersökning samlades in med en halvstrukturerad enkät (se bilaga1) som skickades ut elektroniskt i november 2012 åt samtliga 32 lärare i Österbotten som medverkat i Gimme5. Dessa lärare var klasslärare för årskurs ett eller två under Gimme5 projektåret. I och med att så få enkäter returnerades, sändes en påminnelse i elektronisk form till alla lärare och svarstiden förlängdes med fyra veckor. Trots denna påminnelse och förlängda svarstiden var de returnerade enkäternas andel liten. För att få in fler svar bestämdes det att Gimme5 projektets ansvarsperson delar ut enkäten i pappersformat till de lärare som deltar i Gimme5 projektträffen som ordnades av Folkhälsan i början av året 2013.

6.2. Analys

Trots att en kvantitativ undersökningsmetod användes bestämdes det för att analysera enkätens öppna frågor kvalitativt istället för att använda statistikprogrammet SPSS. Detta p.g.a. att svarsprocenten på enkäten var låg samt att enkätens frågor till största delen bestod av öppna frågor och därmed kunde svaren på frågorna inte sättas in i mätbar form. Enkätens slutna frågor däremot är analyserade kvantitativt med hjälp av stapeldiagram.

Varje ifylld enkät analyserades och det gjordes en så kallad kvalitativ innehållsanalys. Kvalitativa innehållsanalysen gjordes för att kunna besvara undersökningens forskningsfrågor. Enkäten lästes igenom flertal gånger för att få en klar helhetsbild. Meningar som var relevanta för forskningsfrågorna plockades ut och därefter tolkades. Enkätfrågorna grupperades under passande forskningsfråga, dvs. kategorisering användes. Därefter fylldes kategorierna med de svar som fåtts och svaren jämfördes med varandra. Det söktes likheter och skillnader i svaren samt förklaringar till dessa. De slutna frågorna grupperades i de som svarat ja på frågorna och de som svarat nej på frågorna. För att i vissa fall tydliggöra resultaten och fördelningen användes det stapeldiagram. Stapeldiagram visar fördelningen på två axlar. På den vertikala axeln kommer det procentuell eller proportionell andel medan på den horisontella axeln anges de olika svarsalternativen eller värdena för dessa. (Jacobsen 2007:238)

6.1. Validitet och reliabilitet

I undersökningar skall det strävas till att minimera problem som har att göra med validitet och reliabilitet (Jacobsen 2007:156). Validitet betyder att man mäter det som man avser att mäta (Jacobsen 2007:12). Trots att frågorna i detta fall var aningen för många och vissa frågor var komplicerade, anses det att datainsamlingsmetoden är valid, då frågorna mäter det som skall få fram. Reliabilitet betyder pålitlighet och trovärdighet, att det går att lita på undersökningen. (Jacobsen 2007:13) För få ifyllda enkäter gör att undersökningen i detta fall kan ses som reliabel i ett mindre sammanhang, dvs. tillförlitliga slutsatser kan dras bland de som svarat på frågorna. Däremot går det inte att generalisera resultaten till att gälla alla skolor som medverkat i projektet.

6.1. Etiska aspekter

I samband med enkäten, som sändes ut till alla 32 lärare som medverkat i Gimme5, skickades ett foljebrev där målet med undersökningen beskrevs. Det nämndes att frågeformuläret kommer att analyseras anonymt, således ingick det inte frågor om namn, kön och ålder (Jacobsen 2007:25). Dessa frågor var inte relevanta för forskningen och skulle ha förstört anonymiteten. Anonymitet betyder att enskilda personer inte går att identifieras. Möjligheten att identifiera enskilda personer innebär att man kan se vad en viss person har svarat på en fråga. Risken är större ju mindre urval man har. (Jacobsen 2011:24–25)

På grund av undersökningens låga svarsprocent avlägsnades data som kunde ha bidragit till att identifiera enskilda personer. I arbetets förhandsinformation kom det upp att alla respondenter är lärare. Lärarna fick frivilligt delta i undersökningen och besvara enkäten. Personer som deltar i en undersökning skall få fullständig information om undersökningen och även förstå informationen. Detta krav är ofta svårt att uppfylla, p.g.a. att man inte kan försäkra sig om att de som deltar i undersökningen faktiskt har förstått det som forskaren har sagt. (Jacobsen 2011:23)

Ett påminnelsebrev sändes till alla som deltog i undersökningen. Påminnelsebrevet sändes åt alla deltagare, även till dem som redan besvarat frågeformuläret. I påminnelsebrevet stod det att om deltagaren redan besvarat frågeformuläret behöver inte frågeformuläret besvaras på nytt. På detta sätt kan deltagarna behålla sin anonymitet, för det går inte att skilja på dem som besvarat och dem som inte besvarat frågeformuläret. Alla svar kom dock inte elektroniskt, utan kontaktpersonen från Folkhälsan ordnade en träff där de medverkande lärarna i projektet diskuterade tillsammans med henne om Gimme5. I samband med träffen delades frågeformuläret ut åt lärarna.

Till god vetenskaplig praxis hör att forskaren iakttar ärlighet, allmän omsorgsfullhet, och noggrannhet i undersökningen, dokumenteringen och presentationen av resultaten. I detta arbete har man även tagit hänsyn till andra forskares arbete och resultat på ett korrekt sätt så att deras arbete respekteras. (Arcada 2002)

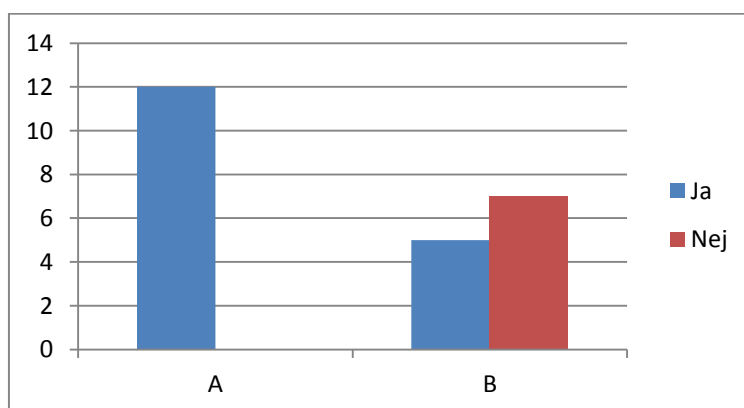
7 RESULTAT

Sammanlagt var det 32 lärare som medverkat i projektet varav 12 svarade på enkäten. Svarsprocenten är 37,5 och det externa bortfallet är således 62,5 procent. Detta räknas ut enligt det totala antalet respondenter som har svarat dividerat med det totala antalet respondenter i det ursprungliga urvalet gånger hundra (Jacobsen 2007:228). De lärare som besvarat enkäten kan vara från samma skola, eftersom projektet berörde både årskurs ett och två. Enligt Jacobsen (2007:230) är en svarsprocent över 50 tillfredsställande.

Nedan presenteras resultaten av enkäten i den följd som forskningsfrågorna har ställts upp.

Används ännu Gimme5 verktyg i skolorna som deltog i projektet och har nya verktyg utvecklats?

Alla tolv lärare som deltog i enkätundersökningen berättade att Gimme5 lever kvar i skolorna (se Figur 1). Alla tolv lärare svarade på frågan om de vidareutvecklat Gimme5. Sju lärare av tolv svarade att de inte utvecklat projektet vidare, medan fem av tolv lärare har vidareutvecklat Gimme5 (se Figur 1). Lärarna har utvecklat frukt- och grönsaksjulkalender, olika frukt- och matdagar, fruktstund, eleverna har fått hjälpa till i skolans kök och dessutom har det samarbetats med högstadiets lärare i huslig ekonomi.

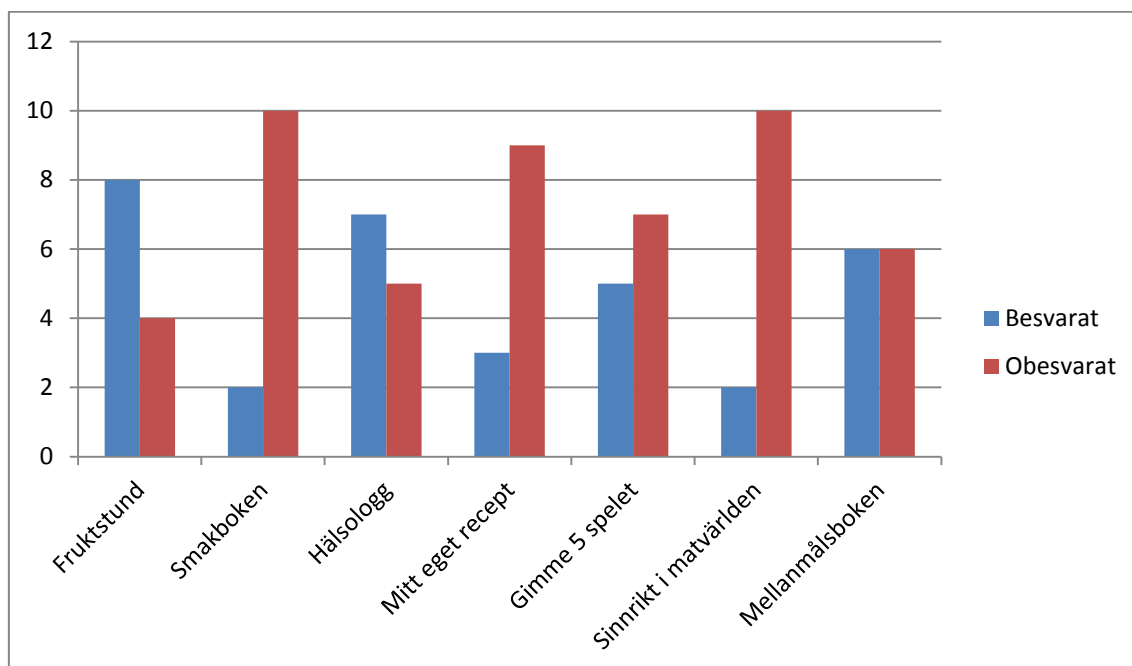


Figur 1 A) Lever Gimme5 projektet ännu kvar i skolorna.
B) Har lärarna vidareutvecklat Gimme5 projektet i skolorna.

Fem av tolv lärare svarade på frågan om de ännu kör med samma Gimme5 koncept samt om de har förslag på förändring av projektet. Det kom fram att lärarna som svarat på frågan fortfarande använder Gimme5 projektet och dessutom med fler inslag. Som förslag på förändring av projektet kom det fram att skolorna utser en ansvarig lärare som koordinerar projektet i skolan. Sju av tolv lärare berättade om att det verktyget som används mest i undervisningen är fruktstund.

Åtta av tolv lärare svarade på frågan gällande fruktstund (se Figur 2). Orsaken till att lärarna använt sig av fruktstund, är att verktyget är omtyckt av eleverna. Det medför trevlig samvaro, barnen får nya smakupplevelser samt att det är en hälsosam och rolig aktivitet. Under fruktstund har barnen fått ta med egna frukter, som hackats eller skivats och därefter blandats med andras frukter. När barnen fått ta med egna frukter, har de inspirerats att smaka på varandras frukter. Orsaken att lärarna inte använt sig av fruktstund är tidsbrist, glömska och att skolornas kök redan erbjuder så mycket frukt, att det inte finns ett behov för verktyget.

Två av tolv lärare har svarat på frågan gällande smakboken (se Figur 2). Det kom fram att smakboken är ett bra sätt att introducera nya råvaror. Orsaken till att verktyget inte använts var att lärarna inte kommer ihåg vad det gick ut på. På frågan angående hälsologgen svarade sju av tolv (se Figur 2). Det visar sig att under tiden hälsologg använts har barnens frukt - och grönsakskonsumtion ökat. Verktyget är mycket motiverande och även en bra veckouppgift, som får barnen att bli medvetna om hur mycket frukt och grönt de äter dagligen. Orsaken till att hälsologg inte använts är glömska och att verktyget inte fungerat p.g.a. barnens ålder (årskurs ett och två). Tre av tolv lärare har använt sig av mitt eget recept genom att göra egna smoothien samt att eleverna har lagat mat och bakat mellanmål, som de sedan bjudit resten av skolan på (se Figur 2). Fem av tolv lärare har använt eller inte använt sig av Gimme5 spelet (se Figur 2). På grund av tidsbrist har lärarna inte hunnit spela Gimme5 spelet i klassen, trots att det under projektets gång ansetts att det är roligt. Det kom fram att spelet är roligt att använda som en frivillig aktivitet. Sinnrikt i världen är ett verktyg som lärarna glömt vad är, svarade två av tolv (se Figur 2). Sex av tolv lärare ansåg mellanmålsboken som viktig, då barnen äter mer varierande mellanmål, medan andra påmint om verktyget, men inte använt det i undervisningen (se Figur 2)



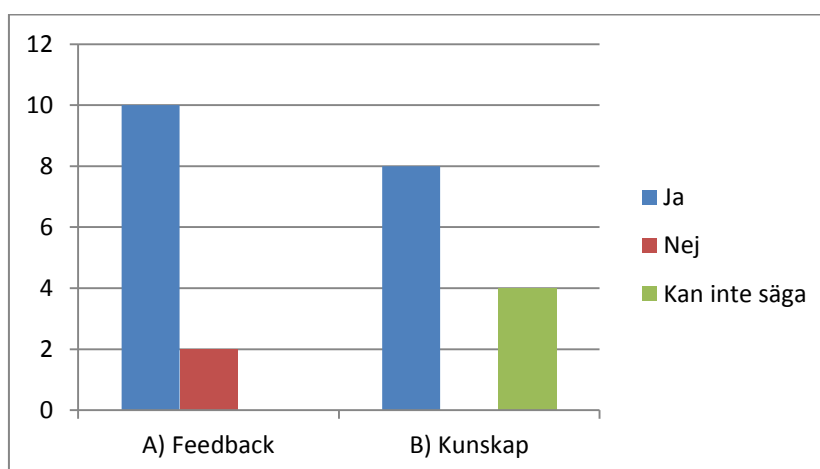
Figur 2 Andelen som besvarat och lämnat obesvarat frågan gällande användningen av Gimme5 verktygen.

Lärarna påminner om Gimme5 verktygen i skolan under terminerna, konstaterade tio av tolv lärare. På frågan om skolorna haft liknande projekt som Gimme5 svarade tio av tolv. Fem av tio lärare berättade att det ordnats liknande hälsoprojekt innan Gimme5, medan de övriga fem svarade att de inte tidigare haft liknande projekt. Skolorna har haft gästföreläsare angående grönsaker, lektioner där de lärt sig att laga hälsosamma mellanmål samt att eleverna ofta är delaktiga i köket. Också under miljö- och naturkunskapslektioner tar lärarna upp kostvanor. Elva av tolv svarade på frågan om projektet haft önskade effekter. Tio av elva lärare var övertygade om att projektet inte haft några önskade effekter, medan en lärare upptäckt att projektet haft önskade effekter.

Har barnens konsumtion av frukt, bär och grönsaker ökat efter projektet?

Nio av tolv lärare anser att Gimme5 verktygen har hjälpt deras skola att skapa bestående arbetsmetoder som bidrar till långsiktiga förändringar i barnens kostvanor. Alla tolv svarade på frågan angående om de fått feedback av föräldrarna. Tio av lärarna har fått feedback av föräldrarna angående Gimme5 projektet, medan två av lärarna inte fått feedback. Föräldrarna har gett positiv feedback. Det kom fram att tack vare projektet har intresset för frukt och grönsaker ökat bland barnen samt att barnen vågar smaka på nya frukter och grönsaker. Orsaken till att lärarna eller skolan inte fått feedback av föräldrarna är att lärarna/skolan inte varit i kontakt med hemmet (se Figur 3).

Alla tolv lärare svarade på frågan om kunskapen om rådande rekommendationer gällande intag av frukt, bär och grönsaker hos barnen och föräldrarna. Åtta av lärarna tyckte att kunskapen om rådande rekommendationer har ökat hos barnen och föräldrarna, medan fyra av lärarna inte kunde säga om kunskapen ökat (se Figur 3).



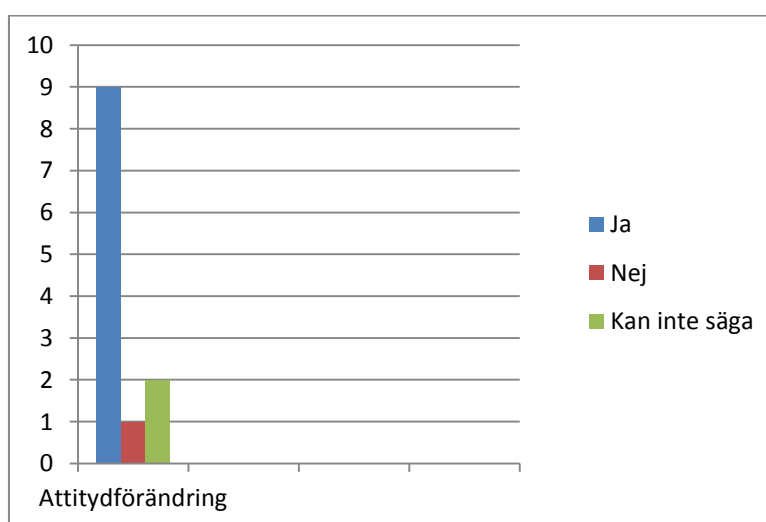
Figur 3 A) Har lärarna fått feedback av föräldrarna angående Gimme5.
B) Har kunskapen om rådande rekommendationer gällande frukt, bär och grönsaker ökat bland barnen och föräldrarna?

Elva av tolv lärare svarade på frågan om frukt-, bär- och salladskonsumtionen har ökat bland barnen i skolorna. Sju av tolv lärare ansåg att barnens konsumtion av frukt, bär och grönsaker har ökat efter projektet. Enligt lärarna har kökspersonalen meddelat dem

att det går åt mycket mer sallad än tidigare. Det kommer också fram att skolornas personal har lagt märke till att då frukter och grönsaker serveras skilt och inte allt blandat i en sallad, äter barnen mer. En av elva lärare svarade att konsumtionen inte ökat och tre av elva lärare kunde inte säga om konsumtionen ökat. Lärarna har ansett att det går åt mer frukter och grönsaker än tidigare, utan några konkreta bevis. Sex av tolv lärare kom med förslag på hur man skulle kunna ytterligare öka barnens frukt-, bär- och grönsakskonsumtion. Förslagen lärarna kom med var att öka finansiering av skolmaten, kommunalt mellanmål samt ett bättre samarbete med köket och hemmet. Lärarna ansåg också att med jämna mellanrum borde skolorna köra med Gimme5 projektet, för att öka barnens intresse för frukt, bär och grönt.

Har det skett attitydförändringar hos barnen gällande frukt, bär och grönsaker?

Nio av tolv lärare tyckte att det har skett några attitydförändringar angående frukt-, bär och grönsakskonsumtionen hos barnen, medan två av tolv lärare inte kunde säga om det skett några attitydförändringar. Orsaken till att det skett attitydförändringar hos barnen var enligt nio av tolv lärare att barnen vågar lättare smaka på nya och obekanta frukter och grönsaker efter att projektet varat i deras skola. En lärare sade att det inte skett några attitydförändringar, eftersom skolan inte engagerat sig tillräckligt (se Figur 4).



Figur 4 Har det skett attitydförändringar hos barnen angående frukt-, bär- och grönsakskonsumtionen.

Resultaten visade att Gimme5 lever kvar i skolorna och projektet har haft en positiv inverkan på barnens intresse av frukter, bär och grönsaker. Barnens attityd gentemot frukt, bär och grönsaker har förbättrats efter att projektet varat i skolan, vilket skolpersonalen lagt märke till då barns tallrikar fyllts med mer sallad än vad det tidigare gjorts. I klasserna har Gimme5 verktyg använts, likaså som nya verktyg utvecklats för att öka barnens intag av frukt, bär och grönsaker.

8 DISKUSSION

Syftet med enkätundersökningen var att ta reda på om Gimme5 projektet ännu lever kvar i de medverkande skolorna samt om de medverkande skolorna ännu använder sig av de olika verktygen de fått under projektåret och har skolorna utvecklat nya verktyg. Syftet var vidare att ta reda på om det skett attitydförändringar hos barnen angående frukt, bär och grönsaker. Barn som medverkat i Gimme5 gick i årskurs ett eller två. Orsaken till att lärare valdes som enhet för att besvara enkäten är att barn i årskurs ett och två är ännu för små för att kunna besvara enkäterna på egenhand och föräldrarna kan ha en tendens att förfina barnens matvanor enligt rekommendationerna, därför är den rätta målgruppen som besvarar enkäterna alltså lärare som varit med i Gimme5.

8.1. Resultatdiskussion

Resultaten visade att Gimme5 lever kvar i de medverkande skolorna vars lärare svarat på enkäten. Orsaken till att Gimme5 har blivit en del av skolans vardag kan vara att projektets verktyg är mångsidiga. Dessutom kan det sägas att projektet med dessa verktyg har inspirerat skolorna, då de berättar att de kommit på nya verktyg, vidare utvecklat projektet samt verktygen. Skolorna har bl.a. utvecklat frukt- och grönsaksjulkalender, olika frukt- och matdagar, fruktstund, eleverna har fått hjälpa till i skolans kök och det samarbetats med högstadiets lärare i huslig ekonomi. Med Gimme5 vill Folkhälsan att lärarna fortsätter med projektet på egen hand i klasserna. (Folkhälsan 2012)

Tidigare forskning visar att barn äter för litet frukt, bär och grönsaker per dag (Bjarnholt & Yngve 2008). Resultatet av enkätundersökningen visar att projektet har inspirerat barnen att våga smaka på nya frukter, bär och grönsaker, i de skolor vars lärare deltog i undersökningen. Detta kan bidra till ett ökat intag av frukt, bär och grönsaker bland barn. När man äter mångsidigt är det en större sannolikhet att de finska näringsrekommendationerna av det dagliga intaget av frukt, bär och grönsaker som är 400 gram nås. (Statens näringsdelegation 2005, Progreens 2013)

Resultatet visar även att i de skolor vars lärare besvarade enkäten, har lärarna lyckats skapa bestående arbetsmetoder som medför långsiktiga förändringar i barnens kostvanor. Detta är positivt då barnen tillbringar en stor del av dagen i skolan samt med tanke på att nå rekommendationerna. I resultatet kommer det också fram att barnens och föräldrarnas kunskap angående de dagliga rekommendationerna av frukt, bär och grönsaker har ökat. Detta är bra då barn är beroende av sina föräldrar och därför utformas barnens hälsobeteende i hög grad av familjen. (Ray 2013:16). Omgivningen såsom familjen och skolan har stor betydelse för frukt- och grönsakskonsumtionen hos barn. Därför är det viktigt att i framtiden både arbeta med faktorer inom familjen och skolan för att främja barnens frukt- och grönsakskonsumtion. (Stoor et al. 2009:2) Dagens samhälle ställer en stor utmaning på hur föräldrarna skall stödjas i barnens näringsfostran. Det är viktigt att barnen gradvis får en bestående grund för vardagens matval och matföreläring. De som arbetar med barnfamiljer behöver nya, experimentella och kreativa lösningar. (Fogelholm 2003:99) Gimme5 verktyg kan vara en lösning till detta, då de möjliggör mångsidiga redskap för att öka barnens intresse för frukter, bär och grönsaker.

I resultaten kommer det fram att Gimme5 verktygen till en del varit effektiva, i de skolor vars lärare deltog i undersökningen. Detta kan bero på att barnen får använda alla sina sinnen då Gimme5 grundar sig på Sapere. Det visar sig att fruktstund är populärast. Barn är till karaktären nyfikna och speciellt i verktyget fruktstund får barnen använda alla sina sinnen, då de experimenterar samt smakar på nya livsmedel. Barn tvekar och vägrar vanligen att smaka på nya livsmedel, men fruktstund som ordnas i klass, kan bidra till en positiv atmosfär där barnen kan på ett roligt sätt smaka på nya frukter och grönsaker tillsammans med klasskamrater.

De mindre använda verktygen i skolorna visade sig vara *smakboken*, *hälsologg*, *mitt eget recept*, *Gimme5 spelet*, *sinnrikt i matvärlden* och *mellanmålsboken*. Dessa verktyg kan vara aningen svåra för barn i årskurs ett och två, då de eventuellt behöver en vuxens hjälp för att använda verktygen. Majoriteten av lärarna anser att det har skett en attitydförändring angående frukt-, bär och grönsakskonsumtionen bland barnen. Det har kommit fram att barnen vågar smaka på obekanta frukter, bär och grönsaker efter att

Gimme5 varat i deras skola. Då skolornas kökspersonal sagt åt lärarna att barnen äter mer sallad vid maten än vad de gjort förr, kan bero på att Gimme5 haft en positiv inverkan på att ändra barnens attityd till mat. Detta kan bero på att Gimme5 projektet med sina verktyg har nått målgruppen trots att vissa verktyg kan ha varit för svåra för barnen att använda på egen hand.

Det framkommer att hälften av lärarna berättar att de haft likanande projekt i skolan tidigare. Det är bra att skolorna satsar på gästföreläsare och att barnen får vara delaktiga i köket, eftersom det kan vara roligt för barnen att ha något nytt och speciellt i undervisningen. Lärarnas förslag på hur man skulle kunna öka frukt-, bär- och grönsakskonsumtionen hos barn både hemma och i skolan kunde vara att öka samarbetet mellan skolan och hemmet. De skolor som varit i kontakt med hemmet angående Gimme5 har fått positiv feedback från föräldrarna. Föräldrarna anser att projektet haft en positiv inverkan på deras barns frukt-, bär- och grönsakskonsumtion. Dessutom har familjen en stor inverkan på skolbarnens levnadsvanor. Föräldrarnas uppfattning om vad som är sunda levnadsvanor kan påverka de levnadsvanor som formas inom familjen. Föräldrarnas livssituation kan också påverka i vilken mån föräldrarna har resurser för att kunna stöda barnets sunda levnadsvanor. (Forss, Roos et al. 2008:1)

Orsaken till att Gimme5 har ökat barnens intresse för frukt, bär och grönsaker i de skolor vars lärare har svarat på enkäten, är troligen de mångsidiga och inspirerande Gimme5 verktygen: fruktstund, mitt eget recept, hälsologg, smakboken, Gimme5 spel och sinnrikt i matvärlden. Dessa verktyg har en klar beskrivning vad de går ut på och på så sätt enkla att använda. Trots att de lärare som svarat på enkäten berättade att de bara använt få av verktygen, lever Gimme5 ännu kvar i deras skola.

8.2. Metoddiskussion

Enligt Jacobsen (2007) finns det inget perfekt forskningsprocess, fel går inte att undvika, men orsaken till möjliga fel och svagheter skall kunna beskrivas.

Denna enkätundersökning är gjord enligt Folkhälsans behov av att få svar på om projektet Gimme5 ännu lever kvar i de medverkande skolorna. Som datainsamlingsmetod valdes enkät som sändes ut per e-post. Ingen pilotundersökning med enkäten gjordes, p.g.a. beställaren inte krävde detta. Eftersom denna enkätundersökning är ett beställningsarbete visste beställaren vad de ville veta och kunde kontrollera att frågorna tog fasta vid det de ville få fram med undersökningen. Datainsamling som sker elektroniskt har låga kostnader, men bortfallet kan vara stort. Största problemet med enkäter som svaras via e-post är den låga svarsprocenten. Orsaken till detta kan vara den stora mängden e-post som dagligen fås, vilket gör att enkäten lämnas obesvarad. Det är viktigt att de som besvarar enkäten förstår vilken betydelse undersökningen kan få. Om besvararna anser problemställningen viktigt och intressant, så kommer de med större sannolikhet att besvara enkäten. (Jacobsen 2007:202–203)

Då en stor grupp skall undersökas fungerar enkätundersökning. I denna undersökning var metodvalet inte det bästa möjliga. Samplet var litet, vilket betyder att största delen av de 32 respondenterna borde ha deltagit i undersökningen för att få tillförlitliga resultat. Kvalitativ undersökningsmetod hade varit ett bättre val för att få mera tillförlitliga resultat. (Jacobsen 2007:201) Enligt Jacobsen (2007) kan forskaren öka svarsprocenten med olika åtgärder som att skicka påminnelse till respondenter, garantera anonymitet, väcka respondenternas intresse för ämnet samt hålla enkäten så kort som möjligt. I denna undersökning gjordes alla de ovan nämnda med hopp på att få in fler ifyllda enkäter, förutom att hålla enkäten så kort som möjlig. Däremot visade det sig att då Gimme5 projektets ansvarsperson ordnade en träff med lärarna och bad dem fylla i enkäten, blev svarsprocenten större. Detta kan bero på att respondenterna hade möjlighet att fråga en ansvarig person ifall oklarheter uppkom. Anonymiteten kan också behållas bättre då man ger enkäten direkt åt en ansvarande person då respondentens namn eller skola inte kommer fram, så som den gör vid e-post. I följbrevet som sändes ut tillsammans med enkäten kom det fram att enkäten behandlas anonymt. Det har varit krävande att behålla respondenternas anonymitet då det var så få som besvarat enkäten. Orsaken till att största delen av lärarna lämnat enkäten obesvarad kan vara att de inte mera undervisar samma klass som de hade under Gimme5 projektåret och därför inte

kunnat ta ställning till enkäten. Dessutom kan de ha tänkt att anonymiteten inte behålls då de sänder enkäten med e-post. Orsaken till att vi fått så få svar kan vara att enkäten för första gången skickades ut vid jultiden, då skolorna har mycket annat program. På sommaren däremot har skolorna sommarlov. Den optimala tiden att sända ut enkäten vore på våren eller hösten, då skolorna har så långt som möjligt normala skoldagar.

Dock finns det fördelar med enkätundersökning via e-post med tanke på respondenterna som i detta fall var lärare. Alla lärare har via sitt arbete en fungerande e-post adress, så det vore inte ett problem att respondenterna inte nåtts. (Jacobsen 2007:228)

Respondenterna var belagda i Österbotten och forskarna i Helsingfors, så p.g.a. den långa distansen var enkäten ett bra val. Det kan också konstateras att svarstiden på enkäten var tillräckligt lång och att enkäten inte tog en lång tid att svara då frågorna i sin helhet var enkla. För att vara säker på att respondenterna kom ihåg vad projektet gick ut på nämndes alla Gimme5 verktyg i enkäten. Dessutom hade respondenterna möjlighet att uttrycka sig med egna ord då det fanns mer öppna än slutna frågor.

Forskarnas kontaktuppgifter fanns i enkätens foljbrev och på detta sätt hade respondenterna möjlighet att ta kontakt ifall oklarheter dök upp. Respondenterna erbjöds också möjligheten att ställa frågor angående enkäten direkt åt Gimme5 projektets ansvarsperson under Gimme5 träffen.

Enkäten som skickades ut kunde ha varit kortare och med enklare frågor. Vissa frågor kan ha varit otydliga då två frågor sammanförts till en, t.ex. frågan ”Om nej, kör ni med samma koncept?” och frågan ”Har ni förslag på eventuella förändringar?” Det hade varit bättre att ta upp dem skilt för att tydliggöra frågorna. Dessutom uppkommer det i enkäten stavfel och i fråga nummer tre fattas det svarsalternativ. Desto mer fel som görs i enkäten desto mindre kan man lita på svaren. (Jacobsen 2007:285) Stavfel i enkäten kan ha medfört oklarheter. Vid analysen lämnades fråga nummer tre bort, eftersom den saknade ett svaralternativ och därför inte kunde analyseras.

Enkäten kunde också ha bestått bara av slutna frågor för att göra det enkelt och snabbt att besvara. Tröskeln är lägre att svara på frågor som kan svaras med kryss i rutan, medan öppna frågor är mera tidskrävande. (Jacobsen 2007:287) Möjliga svarsalternativ

kunde ha varit instämmer helt, instämmer delvis, helt av annan åsikt, flera gånger, en gång per termin, en gång i månaden, en gång i veckan, sällan och aldrig. Ett alternativ är att enkäten hade bestått bara av ja och nej frågor. Det kunde ha gjorts en pilotundersökning där några personer först fyllt i enkäten före den egentliga enkäten skickats ut. Detta för att undvika oklarheter i enkäten samt för att höja enkätens validitet och reliabilitet att den verkligen mäter det som vill fås fram.

Då enkätens svarsprocent var så låg, kan det sägas att metodvalet inte var det bästa möjliga eller att frågorna inte var tillräckligt klara. Bara en tredjedel svarade på enkäten, vilket gör att det är svårt att dra tillförlitliga slutsatser. Däremot är målgruppen rätt vald, då dessa alla medverkat i Gimme5 och är således förstahandskällor. (Jacobsen 2007:159–160) Respondenterna har således bra kunskap om Gimme5, men det kan vara att de hunnit glömma bort en del av projektet. Dock är enkätens svaghet att det inte går att vara säker på om den som enkäten skickats åt, har besvarat den själv eller tillsammans med någon annan. Dessutom kan det vara helt någon annan som svarat på enkäten. (Jacobsen 2007:228) I detta fall anses det att respondenterna inte haft något skäl att ljuga i enkäten, då informationen som samlats in inte var känslig (Jacobsen 2007:161). Det kunde ha gjorts en kvalitativ undersökning för att intervjua lärarna. Detta hade möjligtvis gett bredare kunskap om Gimme5 projektets effekter i skolorna. Kvantitativa metodens nackdelar är att informationen som fås blir ytlig samt att alla individuella variationer som finns hos en grupp människor inte fås fram. (Jacobsen 2007:13,48,53)

Problem med enkäten var också att alla respondenterna inte svarade på varje fråga, vilket påverkar reliabiliteten. Då enkäten hade både öppna och slutna frågor visade det sig att öppna frågor blev obesvarade medan slutna frågor besvarades. Svarsprocenten på de slutna frågorna var hög medan de öppna frågorna hade mycket låg, detta kan bero på att dessa frågor är mer tidskrävande. Slutna frågor är enkla att tolka medan problemet med öppna frågor är att det är svårt att tolka svaren rätt samt att tyda handstilar. Då de öppna frågorna oftast blev obesvarade var det en utmaning att analysera de få svar som samlats så att anonymiteten behölls.

Resultaten som erhållits kan dock inte generaliseras till att gälla alla skolor som medverkat i projektet, eftersom bara en tredjedel besvarade enkäten. För att kunna generalisera resultaten till att gälla en större helhet bör svarsprocenten vara enligt Jacobsen (2007:230) över 50. Denna studie kan ändå hjälpa idrottsinstruktör samt hälsopromotörer i deras arbete med barn. Det är viktigt att idrottsinstruktörer och hälsopromotörer har kunskap i näringslära samt är medvetna om hur stor betydelse kosten vid sidan om fysisk aktivitet har för barnen. Idrottsinstruktörer och hälsopromotörer arbetar ofta med ett förebyggande syfte. Detta medför att barnens matvanor skall byggas upp rätt redan i en tidig ålder, för att undvika kostrelaterade folksjukdomar senare i livet.

8.3. Vidare forskning

Det vore intressant att undersöka varje Gimme5 verktyg enskilt för att få en klarare bild över hur de fungerar, hur effektiva de är samt vidareutveckla dem. Det skulle även vara givande att ordna en träff där de medverkande skolorna presenterar för varandra hur de utvecklat projektet. Då skulle varje enskild skola få mera idéer och synvinklar av varandra över hur Gimme5 kunde vidareutvecklas samt hur frukt, bär och grönsaker kan tas med i undervisningen.

Det är en utmaning att mäta positiva effekter i ett hälsoprojekt, vilket gör det svårt att säga om sådana projekt är till någon nytta. Därför vore det bra att vidare forska hälsoprojekts positiva effekter. Detta kunde ge större möjligheter att väcka finansiärers intresse om det finns bevis på hurudan inverkan dessa projekt kan ha på samhället och den enskilda individen. Hälsoprojekts positiva effekter kunde mätas med hjälp av en enkätundersökning före projektet samt efter att projektet avslutats. I detta fall vore det intressant att köra Gimme5 i skolor på en annan ort än Österbotten och göra en liknande undersökning om projektet lever kvar i de skolorna. Resultaten kunde därmed jämföras med resultaten från Österbotten, för att se om det fanns någon skillnad mellan orterna och även i alla skolor som använt sig av verktyget.

9 SLUTSATSER

Avslutningsvis kan sägas att alla de tolv lärare som deltog i enkätundersökningen sade att Gimme5 lever kvar i deras skola. På grund av den låga svarsprocenten är det dock omöjligt att dra tillförlitliga slutsatser över hela projektet. I två av enkätens frågor tar lärarna upp verktyget fruktstund, varav ena frågan direkt gällde verktyget i fråga medan den andra gällde överlag det mest använda verktyget bland lärarna. Det visade sig att sju lärare har svarat att fruktstund är det populäraste verktyget bland barnen och används mest av lärarna. Däremot var det åtta lärare som beskrev själva verktyget, men det är svårt att säga om fruktstund samt de andra Gimme5 verktygen lever kvar i alla de medverkande skolorna, då svarsprocenten var låg.

Sju av elva lärare ansåg att frukt, bär och salladskonsumtionen har ökat bland barnen i deras skola efter att Gimme5 varat i skolorna, medan tre lärare inte kunde säga om konsumtionen ökat samt en lärare svarade att den inte ökat. Av denna undersökning är det dock omöjligt att säga om Gimme5 haft en positiv inverkan på barnens frukt, bär och salladskonsumtion efter projektet då svarsprocenten på enkäten var för låg. Dessutom skriver nio lärare att deras skolor lyckats skapa bestående arbetsmetoder som medför långsiktiga förändringar i barnens kostvanor.

Barnens attityd gentemot frukt, bär och grönsaker har också förbättrats i skolorna. Detta kommer fram då tio av lärarna som svarat på enkäten fått positiv feedback av föräldrarna angående Gimme5. Åtta av lärarna som medverkat i enkätundersökningen anser också att barnens och föräldrarnas kunskap angående det dagliga rekommenderade intaget av frukt, bär och grönsaker har ökat.

KÄLLOR

- Arcada. 2002, *God vetenskaplig praxis i utbildning och forskning vid Arcada*. Tillgänglig: https://my.arcada.fi/webfm_send/331 Hämtad 15.5.2013
- Bell, Graham. 2001, *Sensory education of school children: What can be achieved?* Chemosense Vol 12 No. 1 December 2009, 14 s.
- Bjarnholt, Christel, Yngve, Agneta: *The ProGreens project A follow-up of the ProChildren project*. Tillgänglig: http://www.shapeurope.net/files/media/Christel%20Bjarnholt_PROGREENS.pdf Hämtad 19.2.2013
- Cook, Lucy. 2007, *The importance of exposure for healthy eating in childhood: a review*, Department of Epidemiology & Public Health, 9 s. Hämtad 11.01.2013
- Ewles, Linda & Simnett, Ina. 2005, *Hälsoarbete*, 2:a uppl., Lund: Studentlitteratur, 354 s.
- Food and agriculture organization of the united nation*. 2013, Tillgänglig: <http://www.fao.org/about/en/> Hämtad: 14.2.2013
- Folkhälsan. 2009, *Om Folkhälsan*. Folkhälsan information, 14 s.
- Folkhälsan. 2012, Tillgänglig: www.folkhalsan.fi/gimme5 Hämtad 20.2.2013
- Folkhälsan. 2012, *Gimme5 Tipshäfte*, 46 s.
- Forss, Anette, Roos, Eva, Ray, Carola & Sundqvist, Agnetha. 2008, *Hälsoverkstaden- Fysisk aktivitet, kost och sömn hos skolbarn och deras vårdnadshavare*, Folkhälsan, 50 s.
- Framson, Celia. 2009, *Development and Validation of the Mindful Eating Questionnaire*. American Dietetic Association. Tillgänglig: <http://www.tcme.org/documents/DevelopmentofMindfulEatingQuestionnaire-ADA8-09.pdf> Hämtad 26.2.2012
- Fruit and vegetables for health. 2004, *Report of a Joint FAO/WHO Workshop*, 1-3 September, Kobe, Japan.
- Fågelhom, Mikael. 2003, *Ratkaisuja ravitsemukseen - ravitsemuskasvatus ja elämäntapa*, Helsingin yliopiston tutkimus- ja koulutuskeskus Palmenia, Helsingfors, 251 s.

- Hammond, Megrette. 2007. *Ways dietitians are incorporating mindfulness and mindful eating into nutrition counseling*. Tillgänglig: http://www.tcme.org/documents/PH_Fall2007_Final.pdf Hämtad 25.3.2013
- Hultgren, Staffan. 2002, *Folkhälsokunskap*, Stockholm: Bonniers Utbildning AB, 144 s.
- Ilander, Olli. 2010, *Nuoren urheilijan ravitsemus – Eväät energiseen elämään*, Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 303 s.
- Jacobsen, Dag Ingvar. 2007, *Förståelse, beskrivning och förklaring*, Lund: Studentlitteratur, 316 s.
- Kaikkonen, Risto, Mäki, Päivi, Hakulinen-Viitanen, Tuovi, Markkula, Jaana, Wikström, Katja, Ovaskainen, Marja-Leena, Virtanen, Suvi, Laatikainen, Tiina. 2012, *Lasten ja lapsiperheiden terveys- ja hyvinvointierot*, raportti 16/2012, Tampereen yliopistopaino Oy, Tammerfors, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 189 s.
- Kylliäinen, Sirkku & Leander, Marketta. 2009, *Kosten och hälsan*. 1-2 uppl., Tammerfors: Werner Söderström Oy, 224s.
- Lehto, Reetta, Corander, Clary, Ray, Carola & Roos, Eva. 2009, *Perheen sosioekonomisen aseman ja perherakenteen yhteys alakouluikäisten lasten terveellisiin elintapoihin*. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti vol 46, nr 4, 30s.
- Lehto, Reetta, Stoor, Camilla, Ray, Carola, Roos, Eva. 2009, *Kolmas- ja neljäsluokkalaisten kasvien ja hedelmien kulutus ja siihen liittyvät tekijät*, 11s.
- Livsmedelsverket. 1999, *Lärrarhandledning – mat för alla sinnen – sensorisk träning enligt SAPERE-metoden*, 63 s.
- Norden. 2012, *Nya nordiska näringsrekommendationer – fokus på hela kosten*. Tillgänglig: <http://www.norden.org/sv/aktuellt/nyheter/nya-nordiska-naeringsrekommendationer-2013-fokus-paa-hela-kosten> Hämtad: 14.2.2013
- ProGreens. 2013. Tillgänglig: <http://www.progreens.org/> Hämtad 10.3.2013
- Puska, Pekka, Hakala, Paula, Manninen, Marjaana, Nuutila, Jaakko. 2008, *Koluluruokailusuositus*, Valtion ravitsemusneuvottelukunta, Savion Kirjapaino Oy, Helsingfors, 15 s.
- Ray, Carola. 2013, *Parenting Practices, family characteristics and daily health behaviors and their changes in 10-11-year old children*, Helsingfors, 110 s.

Roos, Eva, Ray, Carola & Sundqvist, . 2007, *Hälsoverkstaden – Fysisk aktivitet, kost och sömn bland elever i årskurs fyra och fem i finlandssvenska skolor i Nyland*. Folkhälsan

Sapere. 2008, Tillgänglig: <http://sapere.ebaia.com/> Hämtad 20.2.2013

Social - och hälsovårdsministeriet. 2001, *Stadsrådets principbeslut om folkhälsoprogrammet Hälsa 2015*, Social - och hälsovårdsministeriets publikationer 2001:5 . Helsingfors: Edita Abp, s. 4 - 5, 15.

Statens näringsdelegation. 2005, *Finska näringsrekommendationer. Kost och motion I balans*, Edita Prima Oy, 56 s.

Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelma. 2010. Tillgänglig: http://www.sre.fi/ruoka.fi/www/fi/aisti_ja_ilmaise/makutunnit.php Hämtad 20.2.2013

Taulu, Anne. 2010, *Pienryhmämuotoinen ravitsemus- ja liikuntainterventio lasten ylipainon ja lihavuuden ehkäisyssä*, Tillgänglig: http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66623/978-951-44-8097-3.pdf?sequence=1&REEN_YLIOPISTO Hämtad 7.3.2013

The Center for Mindful Eating. 2006, Tillgänglig: <http://www.tcme.org/> Hämtad:15.5.2013

The Center of Mindful Eating. 2006, Tillgänglig: http://www.tcme.org/downloads/principles_handout_1_22.pdf Hämtad 15.5.2013

Tuorila, Hely, Parkkinen, Kirsti & Tolonen, Katri. 2008, *Aistit – ammattikäyttöön*, Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy, 170 s.

Westerlund, Lisa, Ray, Carola, Roos, Eva: 2009, *Associations between sleeping habits and food consumption patterns among 10–11-year-old children in Finland*, British Journal of Nutrition 102, 1531–1537

Wiik, Anna-Lena. 2009, *Hälsoverkstaden – att i skolan arbeta för öka fysisk aktivitet, hälsosam kost och tillräcklig sömn*, Folkhälsan

Winroth, Jan & Rydqvist, Lars-Göran. 2008, *Hälsa & hälsopromotion*, SISU idrottsböcker, 288 s.

WHO, 2003. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases, Tillgänglig: http://whqlibdoc.who.int/trs/who_trs_916.pdf. Hämtad 20.2.2013

WHO, 2005. *Fruit and Vegetables for Health- Report of a Joint FAO/WHO Workshop, 1–3 September 2004*, Kobe, Japan, 46 s.

FRÅGEFORMULÄR

Hej!

Vi är två studerande från Yrkeshögskolan Arcada med inriktningen idrott- och hälsopromotion. Vi gör vårt examensarbete inom Folkhälsans Gimme5 projekt. Vårt mål är att undersöka huruvida projektet ännu lever kvar i de medverkande skolorna och hur de olika Gimme5 verktygen används.

Vi ber er svara på följande frågeformulär, för att hjälpa oss vid undersökningen.

Frågeformuläret kommer att behandlas anonymt. Vi hoppas på att ni besvarar frågeformuläret senast 30.11.2012.

Undersökning: Gimme5 2012

1. Lever Gimme5 projektet ännu kvar i er skola?

Ja

☐

Nej

☐

2. Har ni utvecklat Gimme5 projektet vidare i er skola?

Ja

☐















Nej

☐

2a. Om ja, på vilket sätt har ni utvecklat projektet i er skola?

2b. Om nej, kör ni med samma koncept? Har ni försalg på eventuella förändringar?

3. Vilka av verktygen använder ni eller har ni använt i undervisningen?

	Ja	Nej
a. Fruktstund		
b. Smakboken		
c. Hälsologg		
d. Mitt eget recept		
e. Gimme5 spelet		
f. Sinnrikt i matvärlden		
g. Mellanmålsboken		

4. Vad är orsaken till att ni använt eller inte använt er av:

a. Fruktstund

b. Smakboken

c. Hälsologg

d. Mitt eget recept

e. Gimme5 spelet

f. Sinnrikt i matvärlden

g. Mellanmålsboken

5. Hur ofta använder ni er av Gimme5 verktygen?

6. Anser ni att Gimme5 verktygen har hjälpt er skola att skapa bestående arbetsmetoder som bidrar till långsiktiga förändringar i barnens kostvanor?

7. Har ni fått feedback av föräldrarna angående Gimme5 projektet?

Ja

☐

Nej

☐

7a. Om ja, hurdan feedback har ni fått av föräldrarna?

7b. Om nej, vad tror ni är orsaken att ni inte fått någon feedback?

8. Har kunskapen om rådande rekommendationer gällande intag av frukt , bär och grönsaker hos barnen och föräldrarna ökat?

9. Har det skett några attitydförändringar angående frukt-, bär och grönsakskonsumtionen hos barnen?

Ja

☐

Nej

☐

9a. Om ja, hurudana attitydförändringar?

9b. Om nej, vad tror ni är orsaken till att det inte skett några attitydförändringar?

10. Har frukt-, bär och salladskonsumtionen ökat bland barnen i er skola?

Ja

☐

Nej

☐

10a. Om ja, hur vet ni att konsumtionen ökat?

10b. Om nej, vad tror ni är orsaken till att konsumtionen inte ökat?

11. Har ni några förslag om hur man skulle kunna öka frukt-, bär och grönsakskonsumtionen ännu ytterligare bland barnen?

12. Hade ni innan Gimme5 projektet något liknande projekt i er skola?

Ja

☐

Nej

☐

12a. Om ja, hurudant projekt?

13. Har Gimme5 projektet haft några oönskade effekter?

Ja

☐

Nej

☐

13a. Om ja, hurudana?
